

## CARA DAHSYAT BERDAMAI DENGAN PIKIRANMU

Hari ke 1

### Menyadari Ilusi

Diposkan pada 03 Maret 2016



Terlalu banyak di antara kita yang melihat akibatnya dan tidak mau tahu sebabnya. Padahal kita dapat menghilangkan akibat dengan mencegah sebabnya. Ada sebuah kalimat dari tradisi meditasi yang saya terjemahkan secara umum:

"Setiap persoalan dan problematika hidup akan gampang diatasi apabila pikiran kita dalam keadaan diam, sehingga persoalan dan problematika tersebut tidak mempengaruhi diri kita."

Dari seluruh jalan meditasi yang ada di muka bumi, dengan beragam teknik yang dianjurkan, semua merujuk kepada 'pengelolaan pikiran'. Yup pikiran! Nah, padahal Hypnosis juga merujuk kepada 'pengelolaan pikiran'.

Kalau demikian, apa bedanya meditasi dan hypnosis?

Bedanya terletak pada batas pengelolaan tersebut. Meditasi mengelola pikiran untuk melampaui pikiran itu sendiri, sementara Hypnosis mengelola pikiran untuk memberdayakan dan memanfaatkan pikiran bagi pemberdayaan diri.

Seperti sebuah telaga yang jernih bila airnya tenang, tidak ada riak, dan endapan tanah di bawahnya tidak tersebar. Telaga tersebut menjadi buram, keruh, karena airnya beriak, bergelombang, sehingga endapan tanah di dasarnya terangkat ke atas.

Pikiran juga demikian adanya. Ia akan menjadi cermin bagi setiap peristiwa yang hadir ketika ia tenang dan stabil. Seluruh peristiwa yang hadir akan terlihat dengan jelas dari permukaan pikiran yang tenang, sehingga bagi diri yang dapat melihat kejelasan sebuah peristiwa tersebut dapat memungut pelajaran-pelajaran berharga yang dilihatnya.

Pikiran yang bergelombang adalah gambaran dari pikiran yang tidak stabil, sehingga setiap peristiwa yang hadir akan mempengaruhi diri dan menganggap bahwa diri ikut hanyut dalam peristiwa tersebut dan diri juga ikut terlibat, bahkan menganggap bahwa diri adalah pelakunya.

Bila pikiran adalah cermin, artinya adalah semua hal yang terjadi, peristiwa yang ada, hanyalah dipantulkan lewat sebuah perantara yang dapat kita lihat. Kita semua sedang mengalami "ilusi perceptual."

Ilusi ini akan tampak nyata apabila kita telah memisahkan antara kita sebagai yang melihat peristiwa dengan peristiwa yang kita lihat. Jadi setiap peristiwa itu ada ketika ada yang menyaksikannya.

Contohnya: saya mengalami peristiwa sedih, karena saya kehilangan pekerjaan saya.

Sedih adalah sebuah akibat dari sebab kehilangan pekerjaan. Ketika saya menyaksikan dan tentu saja mengalami kehilangan pekerjaan, maka saya sedih. Sedih tersebut muncul karena saya menganggap diri saya terlibat, diri saya hanyut pada peristiwa tersebut.

Bagaimana kalau kita berhasil mengambil jarak antara diri yang menyaksikan peristiwa dan peristiwa yang terjadi? Pengambilan jarak inilah sebuah penyadaran tentang "ilusi perceptual."

Pada kondisi ini, maka peristiwa tidak dapat mempengaruhi diri walaupun kita belum dapat melihat secara utuh sisi-sisi peristiwa tersebut. Setidaknya diri sudah tidak terpengaruh oleh peristiwa.

Apakah kalau sudah menyadari tentang "ilusi perceptual" tersebut ketika ada peristiwa sedih kita otomatis tidak sedih? Oh, tidak demikian. Kita bukanlah robot yang tidak mempunyai perasaan. Kita tetap sedih dengan peristiwa sedih, kita tetap marah dengan peristiwa menjengkelkan, namun hal tersebut tidak mempengaruhi diri. Dengan kata lain kejadian sedih, marah tersebut hanya terjadi spontan pada detik-detik pertama peristiwa itu hadir, selanjutnya kita sadar bahwa itu adalah "ilusi perceptual", kita berhasil menarik jarak antara 'yang menyaksikan' dengan 'yang disaksikan'.

Pada hari pertama ini, saya mengajak anda untuk menengok sebuah metode meditasi kuno dan klasik. Sebuah cara sederhana untuk mempersiapkan kita mengambil jarak pikiran dan menyadari adanya "ilusi perceptual".

### Latihan Hari Pertama

Metode sederhana dan klasik ini adalah menyadari bahwa kita sedang bernafas.

~ Bernafas normal biasa, tarik nafas melalui hidung dan keluarkan nafas melalui hidung.

~ Tidak ada yang diperlambat, tidak ada yang ditahan.

~ Semua normal bernafas biasa, hanya saja kita menyadari bahwa kita sedang menarik nafas dan membuang nafas. Sadari tarikan nafas lewat hidung anda, dan sadari pengeluaran nafas lewat hidung anda.

Kesadaran tentang keluar dan masuknya nafas ini yang akan menghantarkan kita kepada penyadaran tentang pikiran. Sepanjang hari dalam satu hari ini, sadari proses pernafasan anda. Ketika sedang

berada dalam kendaraan, mengerjakan sesuatu, berjalan, berada di bis, berada di mana saja, sadari proses nafas anda.

Sepanjang dan selama anda bisa menyadari nafas anda keluar dan masuk, sadari hal tersebut. Semakin lama anda sadar bahwa anda bernafas, selama itu pula anda sadar bahwa anda hidup, selama itu pula pikiran anda berada dalam keadaan 'jaga'.

Hari ke 2

## Tidak Menilai

Diposkan pada 04 Maret 2016



Seorang bapak bersama dua anaknya naik sebuah kereta. Mereka menempati sebuah gerbong di mana anaknya selalu bercanda, berlari, dan sesekali berteriak. Layaknya anak-anak pada umumnya, yaitu anak umur 5 tahun dan 8 tahun, mereka seakan punya dunia yang selalu ceria. Sepanjang perjalanan anak tersebut berlari yang kadang-kadang mengganggu para penumpang kereta lainnya. Namun seperti membiarkan anaknya berlari atau bermain apa saja di dalam kereta tersebut, bapak itu memang terlihat sangat 'cuek' dan tidak memperhatikan anaknya. Akhirnya beberapa penumpang menggunjingkan hal tersebut.

"Dasar bapak tidak bisa mengurus anak, anak nakal didiamkan saja seperti ini."

"Bagaimana sih bapak ini? Anaknya berlari seperti itu dia diam saja."

"Keterlaluannya bapak ini, benar-benar tidak memperhatikan anaknya."

Anak dari bapak tersebut tetap dalam dunia cerianya. Ia saling bercanda antara kakak dan adiknya. Mereka tertawa lepas dan benar-benar bahagia dalam dunia mereka sebagai anak. Namun karena beberapa penumpang merasa terganggu dengan tingkah bermain dua anak tersebut, maka seorang penumpang mendekati bapak itu untuk diajak bicara.

"Apakah bapak memperhatikan dan tahu bahwa anak bapak berlari kesana-kemari tertawa dan bahkan membuat bisings?"

"Ya, saya tahu. Saya memperhatikan mereka."

"Mengapa bapak diam saja? Seharusnya bapak memperingatkan mereka supaya sedikit tenang agar tidak mengganggu penumpang lainnya."

"Mereka sedang bahagia."

"Semua anak bahagia, namun bapak tidak bisa membiarkannya seperti itu."

"Saya tidak tega merusak kebahagiaan anak saya."

"Saya semakin tidak mengerti arah pembicaraan bapak."

"Saya ini menjemput dua anak saya untuk bertemu dengan ibunya. Ibunya sekarang sedang dirawat di rumah sakit dan dalam keadaan kritis. Saya diam saja dari tadi karena memikirkan istri saya yang dalam keadaan kritis. Saya diam saja bukan karena tidak memperhatikan anak saya, namun saya tidak tega merusak kebahagiaan mereka untuk tahu kondisi ibunya."

Seseorang yang mengajak ngobrol bapak tadi ikut sedih, ia kemudian diam dan ikut memandangi kedua anak bapak itu yang sedang bermain. Ia memahami kondisi bapak tersebut. Para penumpang lainnya kini bertambah heran karena melihat salah satu di antara mereka yang mencoba untuk mengajak ngobrol bapak itu kini ikut menjadi diam.

"Kita dapat menjadi jernih ketika kita melepaskan segala sudut pandang yang kita pakai untuk melihat sesuatu."

Setiap orang memakai sudut pandang dirinya sendiri untuk menilai sebuah peristiwa, dan dari sinilah sebuah konflik berawal. Konflik terjadi karena perbedaan sudut pandang yang dipakai, dan seseorang mempertahankan sudut pandang yang dimilikinya.

Bagaimana bentuk sebuah kejernihan yang memandang sebuah peristiwa tanpa sudut pandang?

Kejernihan tersebut dinamakan 'tidak menilai'.

Apapun peristiwa yang terjadi, apapun pengalaman yang hinggap, apapun yang dilihat, apapun yang didengar, kita tetap 'tidak menilai'.

Untuk tidak menilai, bukanlah sebuah pekerjaan yang mudah. Seringkali kita dengan tergesa-gesa memberikan sebuah nilai atau anggapan terhadap sesuatu yang hadir di depan kita. Judgment kita atau nilai kita akan membuat sebuah 'riak' di dalam pikiran. Apabila anda terbiasa dengan 'tidak menilai', maka anda akan naik ke atas mengambil jarak antara pengamat dan yang diamati. Semakin tinggi anda naik ke atas, pandangan anda semakin utuh dan anda semakin melihat dengan nyata sudut-sudut yang lain.

## Latihan Hari Kedua

Melatih kejernihan pikiran anda untuk hari kedua ini adalah dengan langkah meditasi 'tidak menilai'.

Kita akan mulai dari pagi ini. Apapun yang anda lihat, yang anda baca di koran, yang anda lihat di televisi, peristiwa yang terjadi di depan anda, ingat bahwa anda sedang dalam latihan 'tidak menilai'. Apapun yang anda alami sepanjang hari ini, ingat bahwa anda sedang dalam latihan 'tidak menilai'.

Hal ini bukan berarti anda diam saja, anda hanya sedang 'tidak menilai', anda masih bisa bilang 'terima kasih' apapun yang anda lihat atau anda alami. Apapun yang anda baca dari sebuah berita, ketika anda menanggapi, saat itulah anda sedang menilai. Cukup katakan 'terima kasih', apapun yang anda alami ucapkanlah 'terima kasih'.

Salah satu 'riak' yang merusak kejernihan adalah dari hasil penilaian. Ciptakanlah kejernihan dengan mengurangi 'riak' yang ada. Langkah mudah untuk mengurangi 'riak' tersebut adalah dengan latihan 'tidak menilai' untuk sepanjang hari pada hari kedua ini.

Hari ke 3

## Ini Pasti Berlalu

Diposkan pada 05 Maret 2016

### Ini Pasti Berlalu

"Ibarat sebuah kertas putih yang kosong, kitalah yang mencoretkan warna pada lembaran kehidupan kertas kosong kita."



### Belajar Bijak

Kehidupan datang kepada kita dalam bermacam-macam rupa. Ada kehidupan yang menyenangkan, ada kehidupan yang menyedihkan, ada kehidupan yang menyusahkan, ada kehidupan yang diliputi amarah. Ada kehidupan dengan masalah yang banyak, ada kehidupan dengan kemudahan di segala jalan.

"Ibarat sebuah kertas putih yang kosong, kitalah yang mencoretkan warna pada lembaran kehidupan kertas kosong kita."

Ketika kebijaksanaan tidak didapatkan dari membaca buku, artinya sama saja bahwa kebijaksanaan tidak bisa didapatkan hanya dari membaca kitab suci, apapun kitab sucinya. Kita bisa saja mengisi otak kita dengan pengetahuan kebijaksanaan orang lain, namun ketika kebijaksanaan hanya menjadi teori pengetahuan yang memenuhi pikiran, ia akan menjadi sebuah 'debu' tebal yang menghalangi kedamaian.

Peace - Love - Wisdon, adalah tiga kunci emas kehidupan.

Diawali dengan damai terhadap diri sendiri, maka akan lahir cinta. Dengan rasa damai dan cinta, ketika kita menghadapi segala macam gelombang kehidupan akan lahir kebijaksanaan. Artinya kebijaksanaan tidak akan lahir tanpa diawali dengan kedamaian.

Banyak dari manusia yang melupakan tentang rasa kedamaian ini. Bukan damai dengan orang lain, bukan damai dengan alam semesta, namun damai dengan dirinya sendiri. Damai dengan diri sendiri adalah (seperti dua artikel sebelumnya) bahwa kita dapat mengambil jarak antara diri yang menyaksikan peristiwa dengan peristiwa itu sendiri.

Ada kalanya langit mendung, namun ketika angin bertiup maka datang cerahnya matahari. Ada kalanya hujan lebat mengguyur bumi, namun setelah itu akan hadir pelangi yang indah.

Ada kalanya gempa bumi mengguncang tanah pemukiman, namun setelah itu akan banyak terjadi pembaharuan di segala bidang. Ada kalanya sang gunung memuntahkan lahar panas yang menyapu lerengnya, namun setelah itu tanah akan menjadi subur karena pupuk alami belerang gunung.

Ada kalanya manusia sakit setelah mengalami sehat, dan akan sehat setelah mengalami sakit. Ada kalanya kehidupan rumah tangganya porak-poranda, padahal itu adalah cara Tuhan untuk 'menggiring'-nya menemukan pasangan yang lebih mengerti dan mencintai.

Ada kalanya seseorang terkena PHK dari perusahaan, padahal itu adalah cara Tuhan untuk mengangkatnya dari turut sertanya dalam tindakan korupsi pada bagian kerjanya.

"Kehidupan akan hadir sebagai misteri dalam menyapa sahabatnya".

Kedamaian adalah syarat awal untuk mempersilahkan misteri kehidupan singgah dalam rupa apapun juga. Dengan damai terhadap diri sendiri, kita dapat menjamu sang tamu kehidupan dengan suguhan yang sangat menyenangkan. Bahkan bermain dan bercanda dengannya.

Apabila kehidupan adalah sebuah misteri yang harus dijalani dan kedamaian merupakan kendaraan yang dapat mengantar kita ke dalam setiap sudut yang ada dalam panggung kehidupan itu, maka mau tidak mau, suka atau tidak suka, sekarang atau nanti, kita pasti akan menggunakan kendaraan kedamaian tersebut.

Menjadi damai adalah sebuah pikiran yang bisa kita lewati, apabila memang itu adalah pilihan yang kita tetapkan. Namun tentu saja kita tidak akan menyia-nyiaakan sisa hidup kita hanya untuk marah, kecewa, putus asa, tidak mengerti, selalu kesal, dan terus mengulangi setiap kesalahan yang pernah kita perbuat.

Anda dan juga saya, tentu saja tidak dapat memastikan bahwa kita dapat hidup sampai umur tertentu. Misteri itu terus berjalan dan akan menjemput kita kapan saja, entah kita siap atau tidak siap.

Setelah menyadari bahwa kita bernafas pada hari pertama, yang otomatis akan membawa kesadaran bahwa 'kita hidup', maka hari kedua kita masuk dalam dunia 'tanpa menilai' yang benar-benar mengajarkan kita kepada jarak antara saksi dan peristiwa. Pada hari ketiga kita akan belajar damai. Bahkan pada beberapa hari kedepan kita masih menyelami kedamaian ini.

Saya tidak akan membicarakan damai itu sendiri, yang akan saya bicarakan adalah 'tidak damai'. Anda akan merasa tidak damai, umumnya karena merasakan bahwa masalah dan peristiwa yang hadir adalah nyata dan tidak akan berlalu dari anda. Kita menjadi tidak damai karena menganggap bahwa yang hadir dalam kehidupan kita akan lama kita rasakan dan kita alami.

### Latihan Hari Ketiga

Latihan kita pada hari ketiga adalah sebuah latihan kuno dari tradisi meditasi sederhana yang akan kita lakukan:

~ Apapun peristiwa yang sedang kita alami, pada saat itu atau sudah lama, senang atau sedih, kita akan mengucapkan kalimat: "Ini pasti berlalu".

~ Kita tetap menerapkan prinsip 'tidak menilai', ketika anda sedang sangat senang karena pasangan anda mengucapkan 'I love you', anda ucapkan: "Ini pasti berlalu".

~ Ketika emosi anda terpancing oleh suatu sebab dari luar, ucapkan: "Ini pasti berlalu".

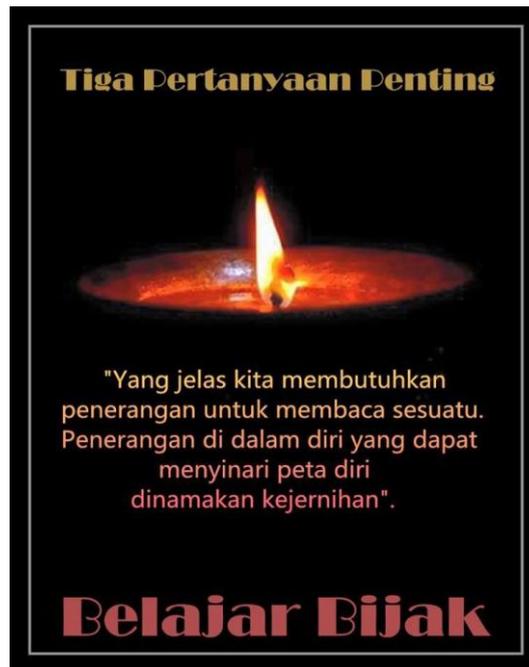
~ Ketika anda sedih karena kehilangan sesuatu, ucapkan: "Ini pasti berlalu".

Apapun peristiwa yang anda alami hari ini, dengan 'tidak menilai', ucapkan: "Ini pasti berlalu".

Hari ke 4

## Tiga Pertanyaan Penting

Diposkan pada 06 Maret 2016



Setiap dari diri manusia sedang melakukan perjalanannya masing-masing. Ada yang langsung berjalan tanpa membawa bekal, ada yang mempersiapkan bekal terlebih dahulu. Ada yang membaca peta perjalanan, namun ada juga yang mencoba-coba dan bertanya di tempat apabila tidak tahu.

Setiap dari diri manusia telah menentukan tanggung jawab dan resiko atas model perjalanan yang ditempuhnya, dan tidak ada seorang pun di luar diri manusia yang lain yang berhak menyalahkan atas model perjalanan tersebut.

"Tidak ada sebuah model perjalanan yang dipilih oleh seseorang dimana hal tersebut merupakan model yang salah atau bisa disalahkan oleh yang lain".

Kita semua dapat membaca sebuah peta atau petunjuk jalan apabila berada di tempat yang terang.

Di tempat yang gelap, kita tidak bisa membaca apapun juga.

Sebagus apapun peta tersebut, sehebat apapun petanya, semenarik apapun bahasa dalam peta, semahal apapun kertas peta, tidak akan berguna ketika dibawa di tempat yang gelap gulita.

Kita membawa peta dan butuh lampu penerang untuk membacanya!

Untuk apa ada peta?

Perjalanan ke tempat yang baru, ke tempat yang belum pernah kita kunjungi akan membutuhkan peta perjalanan atau penunjuk jalan. Mungkin saja ada beberapa jalan yang menuju ke sana, dan ada jalan untuk menghindari kemacetan, atau ada jalan yang tidak rusak sehingga kita bisa menikmati pemandangan dalam perjalanan.

"Yang jelas kita membutuhkan penerangan untuk membaca sesuatu. Penerangan di dalam diri yang dapat menyinari peta diri dinamakan kejernihan".

Beberapa dari manusia memilih untuk menjadi tidak jernih dalam pikirannya sehingga peta perjalanannya tidak terbaca. Yang dilakukan kemudian adalah sikap bingung terhadap arah yang mau dituju.

Ketika 'trend' lingkungan mengarah kepada pelatihan-pelatihan pikiran, ia akan ikut. Ketika 'trend' mengarah kepada latihan pemberdayaan diri lainnya, ia juga ikut. Kebingungannya terus mencari tahu, apa sebenarnya yang aku butuhkan dalam perjalananku?

Saya akan berhenti sejenak sampai di paragraph ini, dan mari kita jawab bersama pertanyaan ini:

Apa sebenarnya yang anda butuhkan dalam hidup anda?

Yang saya tulis adalah apa yang anda butuhkan, bukan apa yang anda inginkan!

Apakah yang anda lakukan sekarang sudah mengarah kepada tujuan anda?

Saya menulis 'tujuan anda', bukan cita-cita anda dan bukan pula mimpi anda, tapi tujuan anda!

Apakah saat ini lingkungan anda adalah sebuah lingkungan yang mendukung kepada tujuan anda tersebut?

Sekali lagi bahwa tujuan tersebut bukanlah cita-cita dan bukan pula mimpi anda!

Ada tiga pertanyaan di hari keempat ini, yaitu:

- Apa yang anda butuhkan dalam hidup anda sekarang?
- Apa yang anda lakukan sudah mengarah kepada tujuan anda?
- Apakah lingkungan anda mendukung kepada tujuan anda tersebut?

Kita tidak akan pernah menemukan ketiga jawaban tersebut ketika kita menggunakan pikiran kita. Beribu alasan akan muncul, berjuta argumentasi akan tercipta, dan berpuluh-puluh pembenaran atas apa yang telah kita lakukan akan kita ungkapkan!

Bila anda belum menemukan jawabannya sekarang, artinya pikiran anda cukup 'bising'. Suara-suara yang ditimbulkan oleh pikiran anda cukup banyak, dan anda akan berargumentasi sendiri dengan diri anda.

Peta di dalam diri anda yang membantu anda untuk mencapai sebuah tujuan dari hidup anda belum terbaca karena anda harus menyalakan penerang yang dapat menerangi peta tersebut.

"Penerangan itu dinamakan kejernihan".

#### Latihan Hari Keempat

Di hari keempat ini, anda cukup mengingat dan menghubungkan tiga pertanyaan di atas kepada seluruh peristiwa yang anda hadapi sepanjang hari ini.

Pada saat pagi hari anda berangkat bekerja, tanyakan pada diri anda: Inikah yang aku butuhkan?

Apakah ini sudah mengantarku kepada tujuanku? Apakah lingkungan mendukungku untuk tujuanku?

Pada saat pasangan anda menyediakan makanan, atau anda menyediakan makan pasangan anda, tanyakan pada diri anda: Inikah yang aku butuhkan? Apakah ini sudah mengantarku kepada tujuanku? Apakah lingkungan mendukungku untuk tujuanku?

Pada saat makan siang, tanyakan pada diri anda: Inikah yang aku butuhkan? Apakah ini sudah mengantarku kepada tujuanku? Apakah lingkungan mendukungku untuk tujuanku?

Apapun peristiwa yang anda hadapi sepanjang hari ini, mulai pagi hingga malam nanti, pada saat anda sudah berada di tempat tidur dan mau tidur, tanyakan pada diri anda juga: Inikah yang aku butuhkan? Apakah ini sudah mengantarku kepada tujuanku? Apakah lingkungan mendukungku untuk tujuanku?

Dan ingat, apapun jawaban dari diri anda, apapun jawaban yang keluar dari pikiran anda, anda tidak perlu menilai. Anda hanya perlu menjadi saksi dari pikiran anda sendiri!

Hari 5

## Jujur Kepada Diri Sendiri

Diposkan pada 06 Maret 2016



Gunung Merapi di Yogyakarta beberapa tahun yang lalu telah menuliskan sejarahnya tersendiri karena letusan dan muntahan lahar panas yang mengguyur beberapa daerah di bawahnya. Merapi meletus dengan dahsyatnya seperti marahnya sang raksasa untuk meluluhlantakkan desa-desa dengan sekali libas.

Tidak hanya gunung Merapi, gunung berapi pada umumnya di bumi ini akan meletus secara berkala atau meletus dengan dahsyat pada kondisi tertentu pada gunung tersebut.

Coba lakukan percobaan kecil dengan minuman kaleng yang mengandung soda (coca cola dan sprite). Kocoklah minuman kaleng tersebut dengan kuat sebelum dibuka. Soda di dalam kaleng akan menimbulkan tekanan sebagai akibat dari kocokan yang dilakukan. Kemudian bukalah tutup kaleng tersebut. Apa yang terjadi?

Tepat, seperti itulah gambaran kondisi emosi di dalam diri kita. Dan gambaran itu juga dengan jelas dilukiskan oleh fenomena letusan gunung berapi. Sebuah gunung yang mengandung cairan panas di dalam perutnya akan mengeluarkan tekanan tertentu. Puncak gunung yang berlubang dan menjadi jalannya bagi tekanan yang ditimbulkan oleh panas di dalam perut gunung menjadi kunci terjadinya letusan. Ketika lubang tersebut tertutup entah karena pergeseran tanah atau sebab tertentu, maka tekanan panas dari perut gunung akan mencari jalan keluar dengan sendirinya melalui cara letusan.

Pada umur masing-masing dari diri kita saat ini, berapa banyak endapan emosi yang sudah kita timbun? Dan kalau kita ingat dalam kehidupan kita, berapa kali terjadi letusan dalam diri kita?

"Tumpukan-tumpukan emosi di dalam 'perut' pikiran kita akan mencari jalan keluar dengan sendirinya melalui 'letusan' yang dapat berupa kemarahan, atau menjadi bentuk sakit dalam fisik kita".

Luapan kemarahan merupakan bentuk 'tidak damai' yang dirasakan. Banyak dari diri di antara kita yang merasakan hidupnya saat ini belum damai. Ketidakdamaian dalam diri bukan saja disebabkan oleh rasa marah, namun juga oleh kegelisahan tanpa sebab. Banyak yang merasa gelisah tanpa sebab.

"Nggak tahu kenapa ya, kok beberapa hari ini aku gelisah terus? Jadinya pengen marah-marah hanya karena hal-hal sepele".

Sebuah tindakan yang terlihat umum dan terlihat seakan-akan wajar adalah ungkapan untuk menahan emosi. "Selama bulan puasa ini kita harus dapat menahan emosi kita".

Sampai kapan anda harus menahan emosi? Dengan menahan emosi anda dengan sengaja menumpuk tekanan di dalam diri anda! Bila kemarahan atau kegelisahan tersebut akan meluap di depan umum, atau di hadapan orang lain, ya tentu saja saat itu harus kita tahan. Tujuannya agar tidak mengganggu dan menimbulkan respon negative selanjutnya.

Namun, apakah setelah itu anda menyelesaikan masalah tersebut? Yaitu masalah bahwa anda telah menahan atau menumpuk emosi anda? Sudah dipastikan bahwa anda membiarkan hal tersebut berlalu, anda lupa dengan emosi yang sudah reda (padahal hal tersebut tertumpuk di dalam bawah sadar), dan hal tersebut selalu terjadi di sepanjang kehidupan yang anda lalui.

Ketidakdamaian juga disebabkan oleh tindakan anda yang telah 'menipu', baik menipu diri sendiri, menipu orang lain, atau menipu lingkungan. Sekecil apapun masalah yang sedang anda tutupi di depan orang lain akan mengendap di dalam diri anda.

"Sekecil apapun tindakan kesalahan yang anda coba untuk anda tutupi, hal tersebut akan mengendap di dalam diri anda".

- Apakah anda masih menutupi sesuatu di dalam kehidupan anda?
- Apakah anda masih menjadi penipu untuk diri anda sendiri?
- Apakah anda masih mencoba menjadikan satu bagian dari hidup anda merupakan hal yang sengaja anda simpan dari orang yang seharusnya anda hadapi dengan jujur?

Apapun dalih atau argumentasi yang anda gunakan, selama masih ada sesuatu yang anda tutupi dalam kehidupan anda, anda menjadi tidak damai. Kedamaian adalah bersahabat dengan diri sendiri, artinya bahwa kita menjadi jujur atas masa lalu, tindakan yang kita tutupi saat ini, dan melepaskan ketakutan atas masa depan.

Memang, untuk menjadi jujur dan tidak menutupi atas tindakan adalah langkah yang berat, apabila kalau memang selama ini ada hal yang anda sembunyikan. Bagaimana menjadi damai dengan mengatakan maaf kepada orang lain?

Pada hari kelima ini, anda mempunyai pilihan atas rasa damai anda. Anda telah mengetahui sebuah prinsip bahwa "Apapun dalih atau argumentasi yang anda gunakan, selama masih ada sesuatu yang anda tutupi dalam kehidupan anda, anda menjadi tidak damai".

#### Latihan Hari Kelima

Malam ini, pada hari kelima ini, luangkanlah waktu khusus untuk sebuah teknik 'grounding' guna memaafkan diri anda sendiri. Langkah ini memang memerlukan keberanian yang luar biasa, keberanian untuk jujur terhadap diri sendiri.

Namun bila anda memutuskan untuk tetap tidak jujur atas tindakan anda, dengan konsekwensi yang anda ketahui dengan sadar, maka hari kelima ini memang bukan untuk anda baca!

Luangkan waktu khusus, dimana anda hanya berada berdua antara anda dan Tuhan, dalam keadaan segar dan bersih, duduk dengan tenang dan perhatikan nafas anda (teknik pada hari pertama).

Setelah itu, ingatlah ketidakjujuran anda, ingat hal yang anda tutupi dalam kehidupan anda (sekecil apapun itu, karena ia akan mengendap di dalam diri anda) setelah anda mengingatnya, ucapkanlah:

"Aku mengetahui ketidakjujuranku, ada sesuatu dan sengaja aku sembunyikan." Setelah itu anda bersujud, letakkan kepala anda di lantai, dan ucapkan: "Aku menyerahkan ketidakjujuranku kepada-Mu Tuhan, aku menyerahkan egoku kepada-Mu. Ambillah semua hal yang aku tutupi untuk-Mu."

Setelah itu anda kembali duduk dan ucapkan: "Maafkan aku, aku menyesal, aku mencintaimu."

Tutup sesi ini dengan kembali bersujud, namun diam tidak mengucapkan apapun juga. Lihat pikiran yang muncul dan jangan dinilai (teknik pada hari kedua).

Anda hanya jadi saksi pada pikiran anda.

Hari ke 6

## Pelangi Hidup

Diposkan pada 07 Maret 2016



Waktu saya kecil, dan pertama kali melihat pelangi, pertanyaan saya selalu saya ulangi kepada bapak dan ibu saya, "Kok bisa berwarna ya bu?" Karena setahu saya pelangi akan muncul sehabis hujan (masih rintik kecil) dan ada sinar matahari, maka saya akan menunggu munculnya pelangi tersebut.

Bagi saya keindahan pelangi dapat membuat saya berdecak kagum akan warna-warni yang ada. Coba kalau pelangi hanya berwarna hijau saja, atau kuning saja, atau merah saja. Tentu saja pelangi itu tidak seindah apabila warna-warnanya dapat bermacam-macam.

"Pelangi menjadi indah karena susunan warnanya yang berbeda."

Kehidupan adalah Pelangi hidup manusia.

Ia menjadi indah bukan karena hanya tersusun atas satu warna kehidupan saja. Pelangi hidup manusia menjadi indah karena ada bermacam-macam warna. Ada warna suka, ada warna duka. Ada warna tawa, ada warna tangis. Ada warna sukses, ada warna gagal. Ada warna kemenangan, ada warna kekalahan. Ada warna kebahagiaan, ada warna kesedihan.

Bagi sebagian besar manusia, ketidakdamaian dalam diri justru ditimbulkan karena ia menolak warna-warni pelangi hidup dalam langkahnya. Ia hanya ingin satu warna saja, entah itu warna sukses, warna suka, warna bahagia, ataupun warna kemenangan! Kelompok manusia seperti ini adalah kelompok yang melupakan tantangan artikel hari ketiga ("ini pasti berlalu").

Hari keenam ini adalah hari pelangi anda. Sebuah hari dimana anda dengan sadar menyaksikan warna-warni pelangi hidup anda.

Ada seseorang yang merasakan bahwa seluruh hidupnya dirundung duka, ada juga yang merasakan bahwa seluruh langkahnya gagal dan sial serta hidupnya terus merugi. Apa yang terjadi? Benarkah ada sebuah masa dimana manusia duka terus, gagal terus, sial terus, rugi terus?

Tentu saja tidak ada, dan apabila hal tersebut terjadi disebabkan karena manusia tersebut hanya mengharapkan satu warna pelangi saja dalam hidupnya, itulah yang dinamakan keinginan.

Keinginan tidak akan berujung. Hari ini ingin mobil tahun 2000, tahun depan ingin mobil yang tahunnya lebih baru. Tahun depannya lagi ingin ganti yang lebih baru, tahun depannya lagi ingin mobil keluaran tahun terbaru.

Apa yang anda butuhkan dari sebuah mobil? Fungsinya, atau gengsinya?

Saya butuh makan, namun saya ingin lauk pauk yang lengkap. Bahkan ada ice cream untuk desert setelah makan. Kebutuhan saya untuk makan tentu saja berbeda dengan keinginan saya tentang makanan tersebut.

Saya mempunyai sebuah keluarga dengan tiga orang anak, otomatis saya membutuhkan tiga kamar tidur anak. Namun saya membangun rumah dengan lima kamar tidur anak, itu adalah keinginan saya karena pembenaran dari argumentasi pikiran.

Suatu kali saya berjalan-jalan di sebuah duty free shop di Dubai. Saya melihat jam tangan yang bagus dengan harga murah. Timbullah keinginan saya untuk membeli jam tangan karena alasan bagus dan murah tersebut. Pikiran saya mulai berargumentasi tentang hal-hal yang membenarkan saya untuk membeli jam tersebut. Saya kemudian melihat jam tangan yang saya pakai. Jam tangan saya masih bagus dan masih berfungsi dengan baik. Saat itu saya sadar bahwa saya sedang dikuasai oleh keinginan, pada hal saya belum butuh jam tangan baru.

Sadari profesi anda saat ini. Apakah banyak keinginan di dalam profesi anda tersebut? Saya ingin tenar, saya ingin banyak pengikut, saya ingin berkuasa, saya ingin disegani, dan selanjutnya.

Atau ketika anda membeli barang-barang yang anda pakai, adakah banyak keinginan di sana? Saya ingin diakui oleh teman-teman saya ketika saya pakai ini, saya ingin dihargai sebagai orang berada dengan memakai ini, saya ingin membuktikan bahwa saya mampu dengan barang ini.

Ingat bahwa kehidupan adalah pelangi hidup manusia.

Anda tidak mungkin hanya melukis satu warna saja, dan anda tidak mungkin hanya mengharapkan satu warna juga. Anda, saya, dan seluruh manusia di bumi ini mempunyai warna-warni pelangi kehidupan yang menjadikan indah lukisan semesta.

#### Latihan Hari Keenam

Hari keenam adalah menyadari bahwa hidup adalah pelangi. hidup adalah susunan dari segala macam peristiwa yang hadir. Ketika kita sadar bahwa hidup adalah pelangi yang dipenuhi oleh warna-warni yang berbeda, itulah kedamaian!

- Bila kesedihan saat ini sedang menimpa anda, itulah pelangiku!
- Bila kebahagiaan saat ini sedang menimpa anda, itulah pelangiku!
- Bila kegagalan saat ini sedang menimpa anda, itulah pelangiku!
- Apapun yang menimpa anda saat ini, itulah pelangi anda!

Setelah anda selesai membaca artikel ini, tutup mata anda, rileks, dan ucapkan dalam diri anda:

"Tuhan, aku menerima hidupku seutuhnya. Aku menerima semua sisi hidupku sebagai pelangi yang indah."

Hari ke 7

## Damai Dengan Masa Lalu

Diposkan pada 09 Maret 2016



Sebuah pesawat terbang pada saat mau berangkat untuk takeoff harus dihitung maksimal berat pesawat yang meliputi berat badan pesawat, bahan bakar, barang yang diangkut di dalam kargo, dan berat jumlah penumpang. Apabila berat tersebut melebihi dari syarat berat maksimal untuk takeoff maka beberapa beban harus dikurangi. Dengan berat maksimal yang dicapai oleh sebuah pesawat, ia akan bisa tinggal landas dan naik ke atas.

Naiknya sebuah kualitas kehidupan dapat diibaratkan seperti cerita pesawat di atas. Kita telah melewati beberapa terminal-terminal jiwa, dimana pada satu terminal kita tinggal landas untuk menuju ke terminal selanjutnya, demikian kehidupan ini terus berlangsung dalam perjalanannya untuk naik.

Terjebaknya sang jiwa sehingga 'gagal tinggal landas' dikarenakan beban yang melebihi kapasitas maksimum yang dipunyai, dan ini tidak disadari oleh raga yang membawa jiwa tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari banyak yang menumpuk beban, bahkan mencari beban, memasukkan barang-barang tak berguna ke dalam 'pesawat diri'. Kadang pikiran membiarkan ego mencari makanannya, memuaskan ego dalam bentuk eksistensi, penghargaan, pengakuan dari orang lain, dimana hal-hal tersebut merupakan 'barang rongsokan' yang membuat beban sang jiwa untuk lepas landas.

'Barang rongsokan' lainnya berupa kemarahan, kegelisahan, kekesalan, dendam, iri hati, dan sederet emosi negative lainnya.

"Untuk lepas landas sang jiwa, diperlukan pengurangan beban dalam kehidupan, terutama barang-barang rongsokan pikiran yang sudah usang."

Banyak di antara kita yang mempunyai keterikatan dengan barang rongsokan tersebut. Terikat dengan gengsi, terikat dengan nama dan jabatan, terikat dengan kebanggaan semu atas dunia ini, dan kita lupa bahwa kita sedang 'menari' untuk Tuhan.

Beberapa orang berhenti menari dan ganti mencari. Apa yang mau dicari? Kebahagiaan? Hidup sendiri itu adalah bahagia. Mau mencari Tuhan? Tuhan tidak pernah hilang dan tidak perlu dicari, hanya perlu disadari. Pertunjukan tarian kita di dunia ini menjadi tarian yang tidak indah karena ada 'pencarian' dalam tarian.

"Padahal tarian kehidupan adalah sebuah persembahan rasa syukur atas perayaan bahagia atas penyadaran sang jiwa akan Tuhan."

Lepas landasnya sang jiwa membutuhkan pelepasan barang-barang rongsokan yang menjadikan beban dari pesawat diri. Salah satu barang rongsokan yang sering tidak disadari adalah masa lalu. Entah apapun itu yang merupakan masa lalu. Bisa berupa penyesalan atau keterikatan karena kebanggaan atas masa

lalu. Masa lalu adalah sebuah jerat kehidupan yang dapat membuat tali pengikat bagi sang jiwa untuk lepas landas.

Keterikatan akan masa lalu akan mengakibatkan tidak adanya rasa damai pada hari ini, dan rasa tidak damai pada hari ini akan membuat kecemasan di masa depan. Artinya kecemasan akan masa depan dapat kita sembuhkan dengan cara melepaskan keterikatan akan masa lalu.

#### Latihan Hari ketujuh

Pada hari ketujuh ini, kita akan berdamai dengan masa lalu. Entah masa lalu tersebut merupakan trauma atau kebanggaan atasnya, yang jelas keterikatan akan masa lalu merupakan jerat bagi sang jiwa untuk lepas landas.

- Carilah waktu yang tepat dan tempat yang tepat di mana anda bisa santai.
- Tutup mata anda, dan ingatlah masa lalu anda sebisa anda. Masa lalu yang indah maupun masa lalu yang suram.
- Perhatikan gambaran yang muncul dan rasakan rasa yang muncul akibat mengingat masa lalu tersebut.
- Semakin perkuat rasa anda. Apabila anda mau menangis karena sedih silahkan menangis.
- Bila anda menyesal ikuti rasa menyesal itu, jangan ditolak.
- Bila anda sangat bahagia karena itu, ikuti juga rasa bahagia anda.

Lakukan afimasi berikut untuk berdamai dengan masa lalu:

- Tarik nafas anda pelan sambil ucapkan dalam hati: "Aku menyadari sepenuhnya apapun masa laluku."
- Buang nafas anda pelan sambil ucapkan dalam hati: "Aku melepaskan masa laluku untuk damai pada hari ini."

Hari ke 8

## Menyadari Aliran Pikiran

Diposkan pada 09 Maret 2016



Memperhatikan aliran air di sungai, menyadarkan kita bahwa segala sesuatu di alam raya ini ada alirannya, ada ritmenya. Dan banyak orang yang bilang bahwa hidup adalah mengalir seperti air.

Kalimat hidup mengalir seperti air menjadi kambing hitam atas ketidakberdayaan diri. Kita tidak sadar tentang aliran air, bahwa air mengalir mencari tempat yang rendah! Ketika anda sudah tidak punya alasan, tidak mampu melakukan tindakan dan akhirnya menyerah, kalimat ajaib itu akan muncul, "Yah hidupku mengalir seperti air, jadi saya ikuti saja alirannya."

"Hal yang bisa diambil pelajaran dari aliran air adalah fleksibelitasnya, bukan arah dari alirannya."

Seperti pada artikel ketujuh hari sebelumnya, tentu saja kita akan lepas landas, akan terbang tinggi, bukan menuju ke tempat yang rendah. Untuk itu, walaupun anda adalah penganut filosofi aliran air, buatlah aliran air anda mengalir ke atas!!

Kejernihan akan sangat mempengaruhi bagaimana anda mengalir di alam semesta ini.

- Aliran pertama adalah menyadari hidup dengan memperhatikan nafas (artikel hari pertama).
- Aliran kedua adalah tidak menilai sesuatu (artikel hari kedua).
- Aliran ketiga menyadari bahwa semua pasti berlalu (artikel hari ketiga).
- Aliran keempat menyadari apa yang saya butuhkan dalam hidup? Apakah yang saya lakukan sudah mengarah pada tujuan? Apakah lingkunganku mendukung pada tujuan tersebut? (Artikel hari keempat).
- \_ Aliran kelima adalah jujur terhadap diri sendiri (artikel hari kelima).
- \_ Aliran keenam adalah menerima hidup seutuhnya (artikel hari keenam). -
- Aliran ketujuh adalah damai dengan masa lalu (artikel hari ketujuh).

Saat ini, saat kita semakin menyadari bahwa kita mengalir dalam irama alam semesta yang indah, dalam irama Illahi yang selalu bernyanyi dalam kesejukan hembusannya. Kita semakin merasakan bahwa kejernihan harus selalu kita bawa dalam setiap langkah dan tetes keringat kita di bumi ini.

Betulkah kejernihan telah menjadi teman sejati kita? Atau kita sedang berpura-pura menjadi jernih?

Menjadi jernih adalah menarik diri ke dalam keheningan pikiran. Benarkah pikiran kita benar-benar hening dalam rutinitas pekerjaan kita, dalam keramaian yang selalu kita jalani?

Seseorang mungkin saja akan mengunjungi tempat-tempat sepi atau menyepi di gunung untuk mengheningkan pikirannya. Namun yang membuat pikiran hening bukan tempatnya, tapi pikiran itu sendiri, dimanapun tempatnya. Ia bisa saja berada di vila yang sepi di kaki gunung, namun ketika ia selalu membawa masalah dan emosi di dalam pikirannya, ia belum dikatakan hening.

Seseorang bisa saja melakukan puasa sepanjang hari, selama sebulan untuk mengheningkan pikirannya, namun bisa saja ia tetap membawa masalah dan emosi di dalam pikirannya. Puasa tidak akan mengheningkan pikiran, puasa hanya menjadi sarana untuk meminimalkan kondisi fisik sehingga anda semakin merasakan gerakan-gerakan pikiran anda sendiri.

"Puasa tidak akan mengheningkan pikiran anda, puasa hanya menjadi sarana untuk meminimalkan kondisi fisik sehingga anda semakin merasakan gerakan-gerakan pikiran anda sendiri."

Karena puasa hanyalah sarana untuk merasakan gerakan-gerakan pikiran, maka ada hal yang harus dilakukan dalam puasa tersebut. Ketika kondisi fisik anda telah anda buat minimal dengan puasa, saatnya anda melihat gerakan pikiran tersebut. Disinilah anda benar-benar menjadi saksi atas film pribadi anda sendiri.

Bisa jadi anda melihat kemarahan anda, melihat kesedihan anda, melihat kekecewaan anda, melihat kegembiraan anda, melihat apapun yang pernah terjadi dengan anda. Dan semua itu menunjukkan bahwa kejadian tersebut tidak hilang, namun ada dalam pikiran anda.

Inilah irama atau aliran pikiran.

#### Latihan Hari Ke Delapan

Hari ke delapan ini, kita akan menyadari aliran pikiran, memahami aliran tersebut dan akhirnya kita dapat menentukan ke arah mana aliran itu menuju. Tetaplah menjadi saksi atas pikiran sendiri dan tidak perlu menilai apapun yang terlihat.

"Kejernihan tidak lahir dari teori yang dipahami, namun ia akan hadir saat pikiran kita hening. Dan pikiran akan hening ketika kita menyadari aliran yang ada di dalamnya."

- Sepanjang hari ini, setiap anda punya kesempatan, tutup mata anda. Rileks dan rasakan pernafasan anda. Saat itu jadilah saksi atas pikiran anda.

- Pada saat menutup mata, akan ada banyak gambar yang akan muncul. Gambar apa saja akan terlihat, entah itu pengalaman lama atau fantasi anda. Biarlah gambar itu muncul dan ikuti gambar tersebut, artinya gambar itu jangan ditolak atau jangan mencoba menghilangkannya. Biarkan gambar dalam pikiran itu mengalir.

- Sesuai sifatnya, yaitu mengalir, gambar itu akan berganti sendiri. Akan ada satu gambar, kemudian hilang, dan masuk gambar lainnya, demikian seterusnya.

- Yang penting anda tidak menolak atau menghilangkan gambar, hanya mengikuti setiap gambar yang muncul sampai hilang, kemudian muncul gambar baru lagi dan ikuti lagi.

Hari ini cukup hanya mengikuti gambar pikiran, jangan menilai dan jangan mempertanyakan apapun juga tentang gambar tersebut. Kita hanya menyadari bahwa pikiran mempunyai aliran sendiri di dalamnya.

Hari ke 9

## Menjadi Khusuk

Diposkan pada 11 Maret 2016



Di hutan Irian, banyak sekali burung dengan aneka jenis yang indah. Beberapa burung seperti Cendrawasih yang hidup terbang di atas pohon, sampai saat ini masih diburu oleh pemburu-pemburu liar guna diperjual belikan. Burung tersebut tentu saja mempunyai rasa cemas dan gelisah karena menyadari bahwa dirinya menjadi buruan banyak orang.

Ada juga beberapa burung yang hidup di bawah, dengan membuat sarang di bawah, dan tidak dikejar-kejar oleh para pemburu. Ia menyadari bahwa hidupnya tidak gelisah, tidak penuh kecemasan karena ancaman diburu.

Kecemasan kita dan rasa takut kita digambarkan oleh pikiran kita sendiri. Banyak dari kita yang secara tidak sadar mempunyai ketakutan tersembunyi, yaitu selalu menghilangkan atau "membunuh" gambar pikiran untuk mencapai kondisi 'khusuk'

"Dengan berusaha menepis gambar-gambar pikiran, menghilangkannya untuk kondisi yang dipahami sebagai Khusuk, menggambarkan bahwa kita takut dan cemas kehilangan sesuatu."

Khusuk bukanlah konsentrasi, khusuk adalah 'trance'.

Dalam beribadah kita memang harus mengalami 'trance' yaitu mengalami penyatuan antara kehidupan luar kita (sebagai saksi) dan kehidupan dalam kita (sebagai yang disaksikan).

Sekali lagi bahwa khusuk bukanlah konsentrasi yang mengharuskan kita focus pada satu titik dan mengharapkan pikiran tidak mengeluarkan gambar-gambar lain, sesegera mungkin anda tepis dan anda hilangkan. Anda berusaha kembali focus pada satu titik yang anda buat.

Apa yang terjadi?

Sekali gambar pikiran dihilangkan, ia akan tumbuh seribu. Ya, prinsip mati satu tumbuh seribu sangat berlaku sekali bagi gambar-gambar pikiran anda. Jadi akan sampai kapan anda berusaha menghilangkan gambar pikiran untuk satu kondisi yang anda namakan khusuk?

"Khusuk tidak akan pernah dicapai dengan konsentrasi."

Ada perbedaan yang sangat mendasar antara khusuk dan konsentrasi. Khusuk adalah kondisi penyatuan antara kehidupan luar dan kehidupan dalam, dalam bahasa lain disebut sebagai 'trance'. Dan trance hanya bisa dicapai dengan menyadari sepenuhnya aliran pikiran dan hanyut dalam aliran tersebut.

Sementara konsentrasi adalah kegiatan pemusatan pikiran yang menyebabkan ia mengambil jarak dan dengan jarak tersebut ia berdiri kokoh sehingga tidak bisa hanyut.

Hari kesembilan ini, kita akan melihat lagi tentang paradigma kita tentang khusuk.

Apakah yang saya lakukan selama ini untuk berusaha khusuk itu adalah konsentrasi atau trance?

Apabila khusuk yang anda lakukan adalah focus kepada satu titik dan mencoba menghilangkan, menepis atau membunuh gambar-gambar pikiran anda, maka usaha tersebut akan sia-sia, karena pikiran akan mengeluarkan seribu gambar ketika satu gambarnya anda bunuh!

#### Latihan Hari Kesembilan

Hari kesembilan ini adalah meng-aplikasikan artikel hari ke delapan dalam kegiatan yang membutuhkan khusuk anda. Setiap kali ibadah yang anda harapkan akan menjadi khusuk di dalamnya, ikuti aliran pikiran yang ada. Hanya mengikuti sampai sejauh mana gambar itu bisa bertahan di sana. ia tidak akan bertahan, ia akan selalu berganti seperti slide-slide film. Apabila anda benar-benar mengikuti tanpa menilai, sekali lagi adalah mengikuti aliran pikiran tanpa menilai, maka anda akan masuk dalam kondisi khusuk atau trance tersebut.

Dalam keadaan khusuk, anda akan hanyut dalam penyatuan antara kehidupan luar anda dan kehidupan dalam anda.

Hari Ke 10

## Menyadari Sang Raja

Diposkan pada 13 Maret 2016



Hari kesepuluh ini adalah hari awal untuk menemui sang Raja. Setelah acara sebelumnya selama Sembilan hari melihat, melatih, merefleksikan, dan menyadari sepenuhnya apa yang terjadi di luar dan apa yang terjadi di dalam, hari ini adalah kita memulai perjalanan untuk naik ke atas.

Sepertiga pertama dari masa tiga puluh hari perjalanan kebersamaan kita, adalah loncatan dari dua loncatan lagi setelah ini, yaitu pada pertiga dari masa tiga puluh hari, dan hari terakhir.

Hari ini saya akan menceritakan kembali sebuah cerita yang pernah diceritakan oleh Fariduddin Attar, seorang sufi dalam buku yang ditulisnya, 'Conference of The Bird' atau Musyawarah Burung. Saya akan bercerita dalam versi saya dan gaya cerita saya.

Membaca cerita ini adalah latihan pada hari ini. Latihan kita pada hari ini adalah meresapi dan memaknai cerita di bawah ini:

Dalam sebuah hutan burung yang sedang dilanda bencana, yaitu ancaman dari monster ganas yang memangsa satu per satu para burung dengan sangat sadisnya. Burung-burung tersebut tidak bisa memberikan perlawanan karena takut yang akhirnya menyerah pasrah.

Dari sebuah persembunyian, beberapa kelompok burung yang prihatin dengan kondisi bangsanya ini memusyawarahkan sesuatu.

Seekor burung muda berkata, "Apakah tidak ada cara lain untuk melawan monster tersebut?"

Seekor burung tua bijaksana, dengan rambut dan jenggot yang panjang mengatakan, "Ada kisah kuno para burung, bahwa kita bisa mengalahkan monster itu apabila kita berhasil menemui Raja burung."

"Di manakah Raja burung itu?"

"Dia bersemayam di suatu tempat di balik tujuh bukit disana. Dan untuk mencapainya memerlukan kekuatan dalam perjalanan."

"Kita harus ke sana!"

"Perjalanan bertemu Sang Raja itu berat nak."

"Untuk mewujudkan perdamaian, saya akan melakukan perjalanan itu. Siapa yang akan turut serta?" kata burung muda sembari berdiri.

Akhirnya terbentuklah sekelompok burung yang ingin menemui Sang Raja burung. Mereka memulai perjalanan menuju bukit ketujuh.

Melewati bukit pertama, dari sekelompok tersebut sudah ada yang mengundurkan diri karena lelah dan tidak kuat. Melewati bukit kedua dan ketiga, ada lagi yang mengundurkan diri. Bukit keempat, kelima, dan keenam, semakin banyak yang 'tumbang' dan merasa tidak kuat menempuh perjalanan yang demikian jauh tadi.

Ya, kalau Raja burung itu ada, kalau ternyata tidak ada? Itukan hanya cerita kuno dari orang tua?

Akhirnya karena semangat dari burung muda untuk mewujudkan kedamaian di masyarakatnya, maka ialah yang berhasil sendirian untuk mencapai bukit ketujuh, dan sampai di Kerajaan Sang Raja burung!

"Ternyata kerajaan ini memang benar-benar ada! Saya harus menemui Sang Raja!"

Memasuki wilayah kerajaan, ternyata burung muda dihadang oleh penjaga Sang Raja yang tidak memperbolehkan masuk. Setelah melakukan adegan pertempuran untuk 'mengalahkan' penjaga, akhirnya burung muda diberitahu oleh penjaga bahwa Sang Raja burung ada di ruang istimewa di bawah tanah.

Segera sang burung muda turun ke ruang istimewa di bawah tanah.

Ia memasuki pelan-pelan ruangan itu. Sesampai di tengah ruangan, ia tidak menemukan Sang Raja burung. Burung muda melihat sebuah ruangan tersembunyi yang bertuliskan "Aku ada di sini."

Tanpa pikir panjang ia kemudian membuka ruangan itu untuk menemui Sang Raja.

Di dalam ruangan tersembunyi tersebut hanya ada sebuah kursi singgasana raja dan sebuah cermin.

Burung muda saat itu melihat dirinya sendiri di dalam cermin, dan tercerahkan.

Ia kemudian kembali ke hutan tempat asalnya dan menumpas monster yang mengancam seluruh masyarakat burung. Burung muda itu demikian terkenal karena keberhasilannya mewujudkan kedamaian di negerinya.

"Engkau demikian sakti karena engkau telah bertemu dengan Raja burung. Perjalanan panjang yang kau lakukan untuk ke singgasana Sang Raja tidak sia-sia. Coba ceritakan kepada kami, seperti apakah Raja burung yang sakti itu?"

Burung muda yang karena perjalanan panjangnya telah menjadi bijaksana, terpaksa 'mengarang' cerita, menciptakan rumor tentang Sang Raja burung.

"Ya, dibalik bukit ketujuh itu, ada singgasana yang dihuni oleh Raja burung sakti. Siapapun yang menemui Sang Raja, ia akan menjadi sakti untuk mengalahkan keangkara-murkaan."

Cerita itu dikarang supaya ada lagi yang berani melakukan perjalanan ke singgasana tersebut, supaya ada yang tergerak untuk kesana.

Dalam hati sang burung muda berkata, "Maaf masyarakatku, aku tidak bisa menceritakan hal sebenarnya yang terjadi dan siapa raja burung itu sesungguhnya, karena hanya ketika kalian telah melakukan perjalanan ke sana, kalian akan menyadari siapa Sang Raja burung tersebut."

#### Latihan Hari Kesepuluh

- Dukunglah di depan cermin yang agak besar sehingga anda dapat melihat diri anda utuh dari ujung kepala sampai ujung kaki.
- Duduk dengan rileks dan santai.
- Mulailah tarik nafas pelan dan hembuskan nafas pelan.
- Buka mata anda dan pandang diri anda melalui cermin tersebut.
- Anda hanya memperhatikan diri anda sendiri. Perhatikan dari rambut anda, wajah anda, mata anda, telinga anda, hidung anda, dan mulut anda. Kemudian leher anda, dada anda, perut anda, tangan anda, dan jari-jari anda. Lalu kaki anda.
- Sambil terus memandangi diri anda secara detail, kemudian bertanyalah kepada diri anda sendiri tersebut, "Dimanakah engkau bersemayam?"
- Anda hanya bertanya, terus bertanya. Abaikan jawaban yang muncul dari pikiran anda.
- Anda tidak butuh jawaban. Yang anda lakukan hanyalah duduk, perhatikan diri anda, dan bertanyalah. Lakukan kurang lebih 10-15 menit.
- Setelah itu rileks kembali, tutup mata anda sebentar. Tarik nafas pelan dan keluarkan nafas pelan.
- Setelah latihan ini, yang perlu anda lakukan adalah memperhatikan perubahan-perubahan dalam pikiran anda. Bagaimana anda memandang sesuatu? Apakah sudut pandang anda mengalami perluasan?

Hari Ke 11

## Bangun dari Amnesia

Diposkan pada 16 Maret 2016



"Tiap jenis dari kekuatan terletak pada satu hal yang kita sebut dengan nama yang sederhana: CINTA.

Kemurahan hati, kedermawanan, kebaikan, kasih-sayang, ketahanan, toleransi dan kesabaran.

Semua kata-kata ini berasal dari satu; mereka hanyalah nama-nama yang berbeda dari aspek-aspek yang berbeda yang berasal dari satu hal, CINTA."

(Hazrat Inayat Khan)

Pada bagian ini, saya menerjemahkan kembali secara bebas pemikiran Hazrat Inayat Khan dalam tulisannya *Rose From The East*. Saya tulis secara bebas dalam pemikiran modern yang terkait dengan Inner Peace.

Bayangkanlah, apabila anda bukan manusia yang sebenarnya seperti sekarang ini, entah apa namanya, anda, saya, dan kita semua ini adalah makhluk dari planet asing yang sedang mengunjungi bumi.

Benar, saya minta anda untuk mengikuti alur ini. Ingat 'jangan menilai'. Argumentasi pikiran anda pada awal sebelum melakukan sesuatu akan menghambat dan membangun sebuah tirai di dalam diri anda.

Bayangkanlah, bahwa anda adalah seorang pendatang yang jauh dari sebuah tempat di alam semesta ini. Perjalanan anda mengantarkan anda untuk sampai ke sebuah tempat yang bernama bumi ini. Entah apa menariknya bumi ini bagi anda, mungkin anda tertarik karena alamnya. Ada gunung-gunung, ada sungai-sungai, ada tanah kering, ada tanah subur.

Atau anda tertarik karena keanekaragaman manusia yang ada? Atau anda tertarik datang karena ingin menyumbangkan 'sesuatu' untuk kemajuan hidup manusia?

bayangkanlah sejenak, apa menariknya bumi bagi anda sehingga anda memutuskan untuk mampir di bumi ini?

Karena rasa tertarik anda tersebut merupakan tugas anda di bumi ini, maka anda harus memakai fisik yang dilahirkan oleh apa yang anda namakan orang tua anda. Anda harus memakai mereka untuk tugas anda tersebut.

Semakin lama anda hidup di bumi ini, anda semakin pandai beradaptasi dengan segala hal yang ada. Anda bersekolah, kemudian bekerja mencari uang. Anda menemukan pasangan dan saling mencintai. Anda mempunyai masalah dan mencoba menyelesaikannya. Atau bahkan anda berkelana mengunjungi seluruh bagian bumi ini.

seiring dengan perkembangan adaptasi anda dengan bumi, lambat laun kenangan akan rumah asal anda perlahan mulai menghilang. Anda mulai lupa bahwa anda adalah pengelana yang mampir ke bumi karena rasa tertarik anda. Dan sekarang malah anda sama sekali lupa tentang rumah asal anda tersebut.

Di tengah rasa bahagia anda, rasa suka anda, ketika ada persoalan, ada rasa gagal, ada rasa frustrasi, saat itu ada sebuah flash back dalam diri anda yang tidak anda ketahui. Anda rindu akan sesuatu yang anda tidak ketahui namanya.

Mungkin beberapa kali anda memandang ke atas dan mengamati bintang-bintang. Entah apa yang anda cari, seakan-akan anda sedang mencari satu titik di alam semesta dimana anda berasal. Di dalam memori bawah sadar anda, muncul flash back-flash back lainnya dimana anda takut untuk mengakui itu.

Gambaran tentang asal usul anda dan siapa anda telah muncul beberapa kali lewat memori yang masih tersimpan, dan beberapa kali pula anda menampiknya, anda menolaknya, dan anda takut mengakui hal tersebut.

"Apa yang saya lihat dan rasakan ini benar? Ah nggak mungkin, nggak mungkin!"

#### Latihan Hari Kesebelas

Latihan ini sama dengan hari kesepuluh, hanya bagian pertanyaan yang diubah.

- Duduklah di depan cermin yang agak besar sehingga anda dapat melihat diri anda utuh dari ujung kepala sampai ujung kaki.

- Duduk dengan rileks dan santai.

- Mulai tarik nafas pelan dan hembuskan nafas pelan.

- Buka mata anda dan pandang diri anda melalui cermin tersebut.

- Anda hanya memperhatikan diri anda sendiri. Perhatikan dari rambut anda, wajah anda, mata anda, telinga anda, hidung anda, mulut anda. Kemudian leher anda, dada anda, perut anda, tangan anda, jari-jari anda. Lalu kaki anda.

- Sambil terus memandangi diri anda secara detail, kemudian bertanyalah kepada diri anda sendiri dengan tiga pertanyaan berikut:

1. Dari mana asalmu?
2. Apa tujuanmu di sini?
3. Kemana tujuanmu setelah ini?

- Kali ini anda perhatikan jawaban yang muncul dari pikiran anda.
- Lakukan kurang lebih 10-15 menit.
- Setelah itu rileks kembali, tutup mata anda sebentar. Tarik nafas pelan dan keluarkan nafas pelan.
- Setelah latihan ini, yang perlu anda lakukan adalah memperhatikan perubahan-perubahan dalam pikiran anda. Bagaimana anda memandang sesuatu? Apakah sudut pandang anda mengalami perluasan?

Hari 12

## Membebaskan Pikiran

Diposkan pada 16 Maret 2016



Seseorang yang mempunyai masalah dalam kehidupan akan merasa 'sumpek' sempit, dan terhimpit, ketika ia hanya memandang masalah yang ia hadapi dari satu sudut pandang, yaitu sudut pandang yang ia pakai saat ini. Ia akan menganggap masalahnya adalah sebuah sudut tetap yang tidak berubah. Ia terpaku pada satu pikiran dan menafsirkan kesulitan-kesulitan yang ia hadapi dalam pemikirannya sendiri.

"Sesungguhnya, sebagian besar kesulitan yang disebabkan oleh permasalahan kita berasal dari prasangka kita sendiri yang tidak berubah mengenai cara kita menafsirkan kesulitan-kesulitan pribadi pada diri kita sendiri."

Saya akan merasa terhimpit dan selamanya terhimpit masalah yang saya hadapi, ketika saya tidak berani bertanya pada diri sendiri: "Bagaimana jika prasangka saya terhadap masalah saya ini ternyata salah?"

Kedamaian adalah sebuah kesadaran bahwa pandangan kita hanyalah salah satu sudut pandang, dan kita sedang belajar untuk memandang segala sesuatu dari berbagai sudut pandang.

Kedamaian yang dipahami sebagai meluasnya kesadaran, adalah langkah untuk melangkah menuju berbagai sudut yang sebelumnya belum pernah kita kunjungi.

"Spiritualitas mempunyai makna menggali perspektif yang semakin luas."

Banyak yang meng-klaim dirinya spiritualis, namun ternyata pandangannya malah semakin sempit. Bagaimana bisa mengatakan dirinya spiritual atau kelompok spiritual kalau ternyata ia hanya mengenal satu sudut pandang yaitu sudut pandang dirinya sendiri.

Pada saat berada di ruang tunggu bandara untuk naik pesawat, saya hanya melihat orang-orang di ruang tunggu tersebut. Bagi saya yang saat itu di ruang tunggu bandara, saya tidak melihat yang dinamakan kota Tangerang atau apa, saya tidak melihat kota Bekasi itu apa, saya tidak melihat orang-orang yang sedang melaju di jalan tol Cawang itu seperti apa.

Ketika ada orang yang baru saja datang dari Tangerang dan bercerita tentang Tangerang, saya tidak percaya, karena yang saya percayai hanyalah pandangan yang saya lihat, yaitu ruang tunggu bandara. Ketika ada yang bercerita tentang kemacetan saat itu di tol Cawang, saya juga tidak percaya, karena yang saya lihat hanyalah ruang tunggu bandara.

Kemudian tibalah saatnya saya memasuki pesawat. Perlahan-lahan pesawat saya naik ke atas. Pandangan saya sekarang lebih luas dari sekedar ruang tunggu bandara. Saya melihat area bandara. Semakin ke atas lagi dan saya melihat kota Tangerang, dan saya berbisik, "Ternyata yang dikatakan oleh orang itu benar."

Semakin tinggi lagi saya naik, saya melihat keadaan tol Cawang. Dan saat itu juga saya berbisik, "Ternyata kemacetan tadi itu benar adanya."

Ketika pesawat saya semakin naik lagi, pandangan saya semakin luas. Saya melihat pulau Jawa dan melihat pulau lainnya. Sudut pandang saya di atas semakin lebar, yang artinya saya bisa melihat apa yang tidak bisa dilihat oleh orang-orang di daratan sana.

"Saat saya keluar dari diri saya dan melihat segala sesuatunya dari diri orang lain, maka saya akan menemukan pemahaman yang luar biasa."

Bagaimana jika, ketika anda punya masalah dengan orang lain dan ternyata anda yang salah dan orang lain tersebut yang benar?

Bagaimana jika, apa yang anda yakini selama ini adalah salah, dan yang diyakini oleh orang lain itu benar?

Bagaimana jika, anda bukan manusia biasa, dan ternyata anda adalah utusan yang istimewa?

Dan lihat, hanya dengan tiga pertanyaan yang diawali 'bagaimana jika', pikiran anda sudah mulai berargument dan memperlihatkan sedang mempertahankan posisi kuatnya yang tidak mau digeser.

Apakah anda menyadarinya?

Saya ulangi lagi dan tanyakan ini pada diri anda: "Bagaimana jika keyakinan yang saya yakini selama ini ternyata salah?" Apa reaksi pikiran anda?

Latihan Hari Kedua Belas

Hari kedua belas ini adalah membiarkan pikiran anda seharian ini dipenuhi dengan berbagai macam pertanyaan yang diawali dengan: Bagaimana jika?

Apapun yang anda hadapi, buat pertanyaan dengan 'bagaimana jika'.

- Bagaimana jika pasanganku tidak mencintaiku?
- Bagaimana jika aku mencintai orang lain?
- Bagaimana jika orang itu membenci saya?
- Bagaimana jika setiap orang saya beri uang yang banyak?
- Bagaimana jika saya ini malaikat?
- Dll ... ..

Biarkan pikiran anda pada hari kedua belas ini diobok-obok oleh kesadaran anda sendiri yang sedang memaksa jiwa bergerak naik!

Jiwa anda adalah relative, untuk itu tidak terbatas oleh apapun juga. Jadi mengapa anda mau dibatasi oleh pemikiran anda sendiri? Dan mengapa anda menciptakan batasan-batasan dalam pikiran anda?

"Bagaimana jika, anda ternyata adalah pribadi yang tidak terbatas oleh apapun juga? Dan ternyata anda sekarang sedang melakukan kesalahan mengganggu anda sebagai manusia yang penuh keterbatasan?"

Hari ke 13

## Mencerna Kesan

Diposkan pada 18 Maret 2016



Dalam perjalanan mengendarai kendaraan, saya melihat sebuah pesawat terbang di atas pandangan saya yang seolah-olah berhenti. Setahu saya, pesawat terbang melaju dengan kecepatan 830 km/jam. Kendaraan yang saya kendarai saat itu melaju dengan kecepatan 80 km/jam, jadi kira-kira hanya 1/10 dari kecepatan pesawat. Sejenak saya bingung, mengapa pesawat yang saya lihat seolah-olah berhenti di udara?

Setelah saya ketahui, ternyata pesawat terbang yang saya lihat di atas tersebut tidaklah berhenti, ia melaju dengan kecepatan yang sama. Ia tampak seolah-olah berhenti karena saya sedang melaju ke arah yang berlawanan dengan kecepatan yang lebih lambat.

Saya jadi teringat dengan kehidupan.

Banyak dari kita yang melihat bahwa lingkungan seakan-akan tidak berubah. Ia melihat semua stagnan. Seseorang merasa telah melakukan sesuatu, namun semua yang dilihat tetap tidak berubah. Apa yang terjadi?

Setiap saat kita melihat pesawat yang seolah-olah berhenti tadi. Kehidupan sebenarnya sedang bergerak dengan kecepatan yang tinggi. Ia sedang berubah, bahkan pada setiap detik yang ada. Bagaimana dengan kita? Apabila saat itu kita melihat lingkungan sedang mengalami stagnancy, kita harus segera sadar dan sepenuhnya sadar bahwa bukan lingkungan yang berhenti! Saat itu kita sedang bergerak lebih lambat bahkan berlainan arah dengan arah gerakannya kehidupan.

Kita akan dengan jernih melihat hal-hal seperti itu dan setelah kita sadar lalu kita memperbaiki laju pergerakan kita, menentukan arahnya, dan menambah kecepatan pergerakan jiwa kita.

Semua yang terlihat (seperti berhentinya pesawat tadi) adalah 'kesan' dari semua peristiwa yang mampir di kehidupan kita. Apabila anda mempraktekkan latihan pada artikel ke 8, maka anda dapat melihat dengan jelas yang dinamakan 'kesan' tersebut.

Sekarang, setelah kita di-bombardir oleh kesan sepanjang hari dalam kehidupan ini, apa yang bisa kita lakukan dengan serangan kesan tersebut?

Sekarang saya mengajak anda untuk melihat system pencernaan anda. Anda memasak nasi agar nasi lebih mudah dicerna daripada beras. Anda merebus sayuran supaya beberapa jenis sayuran juga bisa dicerna oleh tubuh kita. Pada saat setelah anda memakan makanan, semua makanan itupun kembali dicerna dengan jalan dihancurkan oleh enzyme-enzyme dari pancreas dan hati.

"Hal yang sama terjadi juga pada 'kesan-kesan' yang akan masuk ke dalam diri anda. Kesan tersebut dapat anda cerna, dapat anda hancurkan, dan anda proses kemudian diubah dalam jiwa anda."

Dengan cara yang sama seperti ketika system pencernaan anda menerima makanan dan menolak makanan tertentu, demikian juga dengan pikiran kita yang membantu mencerna 'kesan kehidupan'.

Sekarang kita akan flashback terlebih dahulu. Apakah selama ini anda menyadari bahwa anda harus mencerna kesan kehidupan tersebut?

- Bagaimana apabila anda makan beras dan bukan makan nasi?
- Bagaimana apabila anda makan kentang mentah dan tidak direbus terlebih dahulu?
- Bagaimana jadinya apabila pencernaan anda terganggu dan makanan yang anda makan tidak dapat dicerna di dalam perut?

Itulah yang terjadi apabila anda tidak melakukan proses mencerna terlebih dahulu, padahal pada pikiran anda telah tersedia system pencernaan untuk mengolah kesan tersebut.

"Kejernihan adalah mudahnya jiwa anda menampung makanan dari kesan kehidupan yang telah dicerna oleh pikiran."

Dalam tradisi meditasi kuno, proses mencerna kesan ini dinamakan Vairagya, atau apabila saya tulis dalam bahasa modern adalah proses transmudasi.

### Latihan Hari Ketiga Belas

Latihan ini berkaitan dengan latihan pada artikel pertama. Apabila anda telah melakukan latihan pada artikel pertama, anda akan dengan mudah melanjutkan pada teknik ini.

Latihan ini akan memudahkan anda mencerna kesan kehidupan sebelum masuk ke dalam diri anda.

- Latihan ini bisa dilakukan dimana saja.
- Anda bisa melakukan bahkan saat menerima peristiwa yang anda anggap negative saat itu.
- Bersamaan dengan menarik nafas, ingat semua kesan yang hadir saat itu (biasanya kesan yang paling besar dan paling menghantui kehidupan) entah itu masalah trauma, masalah emosi, bertengkar dengan orang lain, kegagalan, atau apapun juga. Saat bersamaan dengan tarikan nafas, kesan itu akan menyisahkan intisari situasi, seperti kemarahan, rasa bersalah, luka, kesedihan.
- Tahan nafas anda sebentar, dan bayangkan semua intisari yang anda dapatkan saat menarik nafas tadi masuk dalam sebuah mesin daur ulang. Apabila anda termasuk orang yang susah berimajinasi, maka cukup ucapkanlah dalam diri anda: "Semua kesan yang masuk dalam diriku saat ini sedang aku saring dalam pikiranku."
- Keluarkan nafas perlahan dan bayangkanlah semua sampai hasil daur ulang tadi anda lemparkan ke alam semesta. Atau ucapkan dalam diri anda: "Semua sampah yang tidak berguna dari kesan kehidupan aku kembalikan ke alam semesta."

Apa gunanya vairagya ini?

Jawabnya sama seperti pertanyaan: Bagaimana apabila system pencernaan dalam perut anda terganggu?

Saat ini, pada hari ke 13, setelah anda menyadari bahwa apabila selama ini anda tidak pernah mencerna kesan yang masuk, dan membiarkan kesan tanpa dicerna merusak system di dalam diri anda, anda segera menyadari bahwa 'oh itulah sebabnya diri saya belum jernih'.

Hari ke 14  
**Memperbaiki Anasir Diri**

Diposkan pada 18 Maret 2016



Dalam artikel ke 13 lalu kita telah membicarakan tentang bagaimana mencerna 'kesan' yang masuk lewat pikiran kita. Bagaimanapun juga sistem penyaring atau pencernaan ini begitu penting mengingat sebuah kesan akan membawa segudang sampah ke dalam diri kita. Setelah sampah-sampah tersebut kita cerna, kita ambil saripati berguna bagi diri dan yang tidak berguna kita kembalikan ke alam semesta.

Hari ke 14 ini kita akan meneruskan dengan memperbaiki seluruh anasir dalam diri guna memperkokoh pondasi jiwa ketika diterpa angin ribut kehidupan. Sebagaimana kita ketahui bahwa diri kita terbentuk atas empat anasir, yaitu api, air, tanah, dan udara. Sedangkan satu unsur pelengkap yaitu eter belum kita selami untuk saat ini.

Banyak dari kita yang sampai hari ini baru berusaha mati-matian memajukan kehidupan raganya. Ia bekerja keras, mencari uang, ketenaran, nama baik, gengsi sosial, koleksi rumah atau mobil. Ketika kalimat diatas saya tulis, bahkan pikiran telah siap berargumentasi, "Saya kan butuh uang untuk menghidupi keluarga."

Sangat betul sekali bahwa kita semua harus bekerja keras untuk hal apapun. Tidak ada satu pelajaran spiritual manapun yang menyarankan untuk tidak bekerja dan malas-malasan. Yang membedakan seseorang itu berkesadaran dengan yang tidak berkesadaran dalam bekerja keras adalah, orang berkesadaran akan mempunyai INTENSI dalam bekerja keras yang terhubung dengan nilai-nilai mulia dalam dirinya. Sedangkan para pekerja keras bagi raga hanya memikirkan ego pribadi dan kepuasan individu.

Seperti berdirinya sebuah bangunan, dimana para pekerja telah mencampur adonan dari pasir, semen, dan air dalam komposisi yang pas sehingga bangunan dapat berdiri kokoh. Bangunan tersebut dalam komposisi yang tepat tidak mudah rapuh, tidak mudah runtuh walaupun terkena panas, hujan, maupun angin. Diri manusia dalam diterpa oleh badai kehidupan juga dipengaruhi oleh komposisi anasir yang membentuknya sehingga ia tetap bisa kokoh dalam terjangan badai hidup.

Dalam artikel pertama, kita telah menyadari peran penting dari nafas. Ya karena kesemua anasir tubuh ini mendapatkan 'makanannya' melalui nafas. Kita bisa menahan makan dalam beberapa hari, bisa menahan minum dalam beberapa hari, namun kita tidak bisa menahan nafas dalam beberapa jam.

Saya menempatkan nafas pada artikel pertama bukan tanpa alasan, karena pada awal kita melangkah mengarungi dunia dalam diri kita, jembatan penghubung kesadaran antara dunia luar dan dunia dalam adalah nafas. Banyak dari kita yang tidak menyadari peran penting dari nafas. Kita anggap nafas hanyalah menghirup oksigen dan mengeluarkan karbondioksida saja. Bahkan kita tidak menyadari bahwa semua kesan dari luar yang ditangkap oleh pikiran tersebut dibawa oleh nafas.

Sekarang coba perhatikan kembali nafas anda. Seberapa cepat irama nafas anda? Tentu saja dengan kejujuran anda sendiri dapat merasakan bahwa irama nafas anda saat ini termasuk cepat, sedang atau pelan.

Atau anda dapat mendengar hembusan nafas anda sendiri? Entah pada saat menarik nafas atau menghembuskan nafas, anda dapat mendengar hembusannya?

Bila irama nafas anda cepat atau anda dapat mendengar hembusan nafas anda, ketahuilah bahwa ada yang tidak beres dalam diri anda.

Sekarang saatnya anda memperbaiki seluruh anasir dalam diri anda. Bila hal ini telah anda lupakan selama bertahun-tahun lamanya, bahkan selama ratusan, ribuan, atau jutaan tahun yang lalu (artikel kesebelas), karena anda saat ini sedang 'amnesia'.

Kita tidak bisa hidup dengan anasir tanah saja yang menonjol, atau anasir api saja yang menonjol, atau apapun salah satu yang menonjol. Kesemua anasir pembentuk diri harus dalam komposisi yang pas. Bagaimana kita mengetahui bahwa ada ketidakseimbangan anasir dalam diri kita?

Beberapa poin ini bisa anda gunakan sebagai bahan refleksi diri:

- Tanah: kekurangan anasir ini menyebabkan tidak membumi, tidak logis, ego tinggi, dan mau menang sendiri.
- Api: kekurangan anasir ini menyebabkan pesimis, gampang loyo, tidak bersemangat, dan malas.
- Air: kekurangan anasir ini menyebabkan emosi tinggi, gampang marah, salah mengambil keputusan.
- Udara: kekurangan anasir ini menyebabkan banyak keraguan, takut akan masa depan, selalu merasa bersalah.

#### Latihan Hari Keempat Belas

Teknik ini adalah untuk memperbaiki anasir diri melalui nafas adalah:

- Menarik nafas lewat hidung dan keluarkan lewat hidung adalah untuk anasir tanah.
- Menarik nafas lewat hidung dan keluarkan lewat mulut adalah untuk anasir air.
- Menarik nafas lewat mulut dan keluarkan lewat hidung adalah untuk anasir api.
- Menarik nafas lewat mulut dan keluarkan lewat mulut adalah untuk anasir udara.

Anda cukup menganalisa diri anda, saat ini anasir apa yang perlu anda perbaiki. Kemudian sediakan waktu 5 - 10 menit. Duduk tenang, tutup mata anda dan lakukan pernafasan yang sesuai dengan kondisi yang anda perlukan.

Hari ke 15

## Berterima Kasih Kepada Tubuh

Diposkan pada 18 Maret 2016



Rasa terima kasih adalah sebuah rasa yang bukan hanya sebuah pernyataan semata. Dengan terima kasih, kita sebenarnya sedang memberikan 'kasih' kita. Kepada orang lain yang kita berikan ucapan terima kasih, kita sedang berbagi 'kasih' yaitu sebuah energy yang membangkitkan.

Apabila ada sebuah tindakan yang telah dilakukan oleh orang lain kepada kita dan kita bilang 'terima kasih' atas bantuannya tersebut, sebenarnya terima kasih bukan karena tindakan semata, namun karena sudah ada yang dibagikan kepada kita, dan kita mengembalikan apa yang telah dibagikan tersebut. Dengan begitu kita tetap melakukan recycle dari energy yang ada.

Apakah anda sudah terbiasa mengucapkan terima kasih kepada orang lain walaupun itu untuk hal-hal yang sepele?

"Untuk apa mengucapkan terima kasih? Toh sudah sewajarnya mereka melakukan itu untuk saya karena saya membayar pelayanan mereka."

Terima kasih tidak berhubungan dengan uang anda, tidak berhubungan apakah anda membayar atau tidak.

"Terima kasih adalah pemberian kita untuk sebuah kebangkitan 'kasih' yang kita hadapi."

Apabila ucapan terima kasih selama ini telah anda ucapkan kepada orang lain yang telah melakukan sesuatu untuk anda, yang artinya adalah orang tersebut membantu anda, memudahkan anda, dan berbuat untuk anda. Dengan ucapan tersebut anda telah memberikan apresiasi kepada mereka dan mengakui peran mereka.

Mengakui peran mereka? Ya, dengan diakuinya peran tersebut maka tindakan orang lain kepada anda akan terus berlanjut dan bahkan menjadi lebih dari yang sebelumnya.

Kalau anda sudah melakukan tindakan mengakui tindakan orang lain, sudahkah anda mengakui peran diri anda? Peran bagian-bagian tubuh anda? Betapa mata anda, telinga anda, mulut anda, hidung anda, tangan anda, kaki anda, dan bagian tubuh lainnya yang telah membantu anda, memudahkan anda selama ini?

Berapa puluh tahun mereka bekerja untuk anda, namun tidak sedetik pun anda mengakui peran mereka?

Seluruh sel-sel tubuh mempunyai kesadarannya sendiri dan hidup dalam kesadarannya. Ada kalanya mereka lelah dan penging istirahat. Saat istirahatnya mereka itulah kita mengenal kondisi yang dinamakan 'sakit'.

Padahal dengan mengakui peran mereka, anda telah melakukan komunikasi kepada seluruh bagian tubuh dan memberikan energy anda untuk mereka.

Pada hari kelima belas ini, kita akan menciptakan kedamaian dengan berpaling ke dalam.

Yaitu menyadari sepenuhnya atas peran dari bagian tubuh kita yang mungkin saja selama ini kita lupakan.

Dengan berpaling ke dalam, kita melakukan komunikasi dengan seluruh sel tubuh kita, dan otomatis kita juga memperbaiki kerja dari sel-sel yang kurang optimal.

Berapakah umur anda sekarang? 30 tahun? 40 tahun? 50 tahun? Dan apakah selama ini anda pernah mengucapkan sesuatu untuk bagian-bagian tubuh yang sudah selama ini bekerja untuk anda? Belum? Kalau begitu anda adalah pribadi yang egois. Nanti suatu saat apabila ada satu bagian tubuh tersebut yang berhenti tiba-tiba, anda tidak boleh protes, karena memang selama ini anda tidak pernah menyadari peran mereka.

Marilah sejenak kita berpaling ke dalam untuk menyadari peran dari bagian-bagian tubuh yang bekerja untuk kita bahkan setelah lebih dari puluhan tahun ini.

Telapak tangan anda mengandung energy yang bisa disalurkan, untuk itulah ada tradisi berjabat tangan, untuk saling memberikan kehangatan energy lewat telapak tangan. Sesungguhnya apabila anda sedang memegang sesuatu, ada yang mengalir lewat telapak tangan anda kepada sesuatu yang anda pegang tersebut. Apalagi bila anda memegang sesuatu dan anda 'berterima kasih' kepada sesuatu tersebut. Anda saat itu telah memberikan kekuatan baru kepada sel-sel di hadapan anda.

Kedamaian di hari kelima belas adalah menyadari sepenuhnya kerja dari bagian tubuh anda. Dan teknik kelima belas ini dapat anda rasakan secara langsung sebagai sesuatu yang AJAIB. Lakukan secara urut dari teknik ini, dan saat itu setelah anda selesai melakukannya, anda akan merasakan sesuatu yang fresh dan berbeda dari sebelumnya.

Apabila ada bagian dari tubuh anda yang sedang lelah, tiba-tiba sakit, dan sering anda rasakan gangguan, tidak tertutup kemungkinan bahwa mereka sedang merasa 'dilupakan' eksistensinya dan butuh perhatian anda!

#### Latihan Hari Kelima Belas

- Pertama kali rileks, dan lakukan teknik pada artikel pertama.
- Setelah itu lakukan teknik pada artikel ketujuh.
- Kemudian anda lanjutkan bernafas sesuai dengan teknik pada artikel keempat belas.

Ketiga langkah ini tidak bisa dilewati karena mempersiapkan energy anda untuk berhubungan dengan bagian-bagian tubuh anda. Setelah ini baru anda melakukan komunikasi 'terima kasih' kepada tubuh anda.

- Pertama kali dimulai dari rambut anda, pegang rambut dengan kedua telapak tangan, diusap-usap dengan lembut dan bicaralah: 'Rambutku, terima kasih atas kerjamu selama ini yang melindungi kulit kepalaku dari panas'.
- Kemudian pegang jidat anda, usap-usap sampai ke kening dan bagian belakang kepala, bicaralah: 'Otakku, terima kasih banyak, selama ini kamu telah membantuku untuk berpikir. Terima kasih atas bantuanmu wahai otakku'.
- Kemudian mata anda. Usap kedua mata anda dan bicaralah: 'Mataku, terima kasih untuk kerjamu selama ini membantuku melihat, terima kasih mataku'.
- Lalu anda lanjutkan ke telinga, mulut, leher, dada, perut, tangan, kaki, pinggang, dll.
- Seluruh bagian tubuh anda yang anda rasakan telah membantu anda.

Penting bahwa anda telah memegang dan mengusap bagian tubuh yang anda ucapkan terima kasih ini. Anda tidak bisa hanya berimajinasi, anda harus memegang dengan lembut bagian tubuh anda tersebut. Telapak tangan anda harus menyentuh bagian tubuh anda.

Dengan memberikan 'terima kasih' tersebut, anda telah memberikan energy baru kepada sel-sel tubuh anda. Beralinglah ke dalam sebelum sel-sel tubuh anda memutuskan untuk istirahat sejenak.

Hari ke 16

## Menjadi Cahaya

Diposkan pada 21 Maret 2016



Ketika kolam air itu jernih, ia akan memperlihatkan dasar kolam, gerakan ikan dan bahkan memantulkan bayangan yang ada di atasnya.

Beberapa orang yang sempat saya temui di pertapaan Raja Yoga - Brahma Kumaris dan juga pertapaan Zen di Jepang benar-benar memperlihatkan kejernihan dalam dirinya. Karena kejernihan itu maka saya melihat seolah-olah ada cahaya yang memancar dari mukanya. Sebuah cahaya yang menyebabkan rasa damai.

Ketika saya duduk di depan mereka, sungguh tidak ada argumentasi. Senyum mereka, tatapan mereka sudah merupakan ilmu pengetahuan tersendiri yang seakan-akan menggurui saya dengan sesuatu yang saya butuhkan.

Saya benar-benar merasakan bahwa setiap ada pertanyaan, mereka tidak menjawab dengan pikirannya. Mereka menjawab dengan kejernihannya, sehingga orang yang di depan mereka dapat melihat sendiri apa yang sesungguhnya mereka butuhkan.

Apa yang menyebabkan mereka dapat bercahaya seperti itu?

Cahaya yang dipancarkan dari kejernihan dirinya dan akan mengakibatkan rasa damai bagi sekitarnya.

Apakah anda pernah duduk di depan seseorang dan anda merasa gelisah? Atau bahkan anda merasakan kegalauan, atau ego yang tinggi?

Dan bagaimana ketika anda duduk di depan seseorang dan anda merasa damai?

Ketika seseorang menjadi jernih dalam pikirannya ia akan memancarkan kedamaian dan cahaya. Atas dasar itu, para master tersebut menerapkan reverse theory untuk menggapai kejernihan dan kedamaian.

"Apabila kondisi jernih itu menularkan kedamaian dan memancarkan cahaya, maka dengan membuat pancaran cahaya maka akan tergapai juga kondisi jernih dan damai."

Untuk itu para master tersebut membuat sebuah tradisi yang dinamakan meditasi cahaya.

Yaitu sebuah langkah menjadikan diri penuh cahaya, disirami cahaya, dan memancarkan cahaya.

Setelah anda pada hari 15 berterima kasih kepada seluruh bagian tubuh yang selama ini telah membantu anda, membuat sel-sel anda fresh, maka saatnya anda menyirami mereka dengan cahaya. jadikan diri anda penuh cahaya, karena hanya dengan itu anda dapat membagikan cahaya itu kepada orang lain.

Hari keenam belas ini adalah hari cahaya. Nyalakan cahaya di dalam diri dan anda akan menjadi penerang bagi lingkungan anda.

#### Latihan Hari Keenam Belas

Sediakan sebuah lilin dan letakkan sejauh satu meter dari diri anda dengan posisi lilin rata dengan pandangan mata.

- Nyalakan lilin tersebut.
- Pertama kali lakukan teknik pertama pada artikel pertama.
- Kemudian anda sambung dengan melakukan teknik pada artikel ke tiga belas.
- Lalu perbaiki anasir anda dengan artikel ke empat belas.
- Kemudian pandangi dengan lembut cahaya lilin yang menyala tersebut.
- Selama lima menit anda hanya perlu memandangi lilin tanpa berkedip.
- Selama anda memandangi lilin, anda terapkan teknik pada artikel ke delapan.
- Kemudian tutup mata anda.
- Sambil menutup mata, imajinasikan cahaya lilin anda bawa ke kepala anda, lalu kening anda, telinga anda, mata anda, muka anda, dada, perut, tangan, kaki, dan seluruh tubuh anda dipenuhi cahaya lilin tersebut.
- Buka mata anda dan tutup dengan teknik pada artikel ke lima belas.

Pada hari keenam belas ini, memang agak rumit karena anda harus melakukan serangkaian teknik dan menggabungkannya. Namun tentu saja anda tidak akan menghasilkan apa-apa apabila sampai pada artikel keenam belas ini anda hanya 'membaca'nya saja.

Hari ke 17

## Melepas Keterikatan

Diposkan pada 21 Maret 2016



Kejernihan dan kedamaian adalah kemerdekaan jiwa kita. Namun bagaimanakah jiwa yang merdeka tersebut? Apakah jiwa yang tidak dibatasi atau tidak tersentuh oleh peraturan apapun juga, sehingga bisa bertindak semaunya dan sesukanya?

Apakah ketika anda bisa bicara semau anda itu adalah jiwa yang merdeka?

Apakah ketika anda sudah berani keluar dari peraturan apapun juga, atau tidak ikut salah satu agama dan kepercayaan, itu adalah jiwa yang merdeka?

Apabila hal seperti itu definisi kemerdekaan jiwa anda, apa bedanya dengan ego?

Namun ketika anda ikut salah satu peraturan, entah itu agama, lingkungan, atau perkumpulan, kemudian anda sangat terkekang dan terbatas oleh peraturan tersebut. Anda merasa sangat berdosa ketika melanggarnya, apakah itu bisa dikatakan jiwa yang merdeka?

"Agama atau jalan spiritual tentu saja akan membuat jiwa anda merdeka, bukan malah membuat jiwa anda terpenjara."

Kemerdekaan jiwa adalah sebuah kondisi tidak terikat. Jiwa anda tidak terikat. Anda bisa saja bebas semau anda, bicara dan bertindak secara bebas, namun anda sebenarnya masih terikat. Terikat oleh apa? Terikat oleh kebebasan anda.

Jiwa yang tidak terikat adalah jiwa yang sadar sepenuhnya. Sadar akan peran kekinian sang jiwa. Ketika sang jiwa mencapai kesadaran yang tidak terikat tersebut, ia bukan menjadi keras, bukan menjadi alot, dan bukan menjadi semau sendiri. Ia akan menjadi lembut, penuh kasih, dan penuh dengan toleransi.

"Pribadi yang penuh cahaya adalah pribadi jernih dan damai, dan pribadi tersebut adalah pribadi dengan jiwa yang merdeka."

Mencapai kemerdekaan jiwa dengan melepaskan keterikatan terhadap apapun, justru akan melahirkan rasa tanggung jawab yang besar. Ia sadar sepenuhnya tidak terikat oleh apapun juga, namun pada saat yang sama ia sadar karena tidak terikat tersebut ia harus membuat apapun di depannya menjadi sebuah hal yang luar biasa.

Seseorang yang belum merdeka jiwanya, ia akan terikat dengan sesuatu. Ia tidak akan melepaskan sesuatu tersebut dan menganggap bahwa sesuatu itu akan menjadi miliknya selamanya. Ia akan menumpuk hal yang menguntungkan dirinya sendiri karena rasa keterikatan tersebut.

Namun jiwa merdeka sangat sadar, kapan ia harus berjalan dan kapan ia harus berhenti. Ia sadar kapan waktunya harus melepaskan dan kapan harus bersama.

Pada hari ketujuh belas ini, apakah jiwa anda siap merdeka? Artinya anda siap sadar sepenuhnya akan tanggung jawab terhadap langkah anda?

#### Latihan Hari Ketujuh Belas

Latihan pada hari ini memerlukan keberanian anda, namun akan membebaskan jiwa anda dari keterikatan yang ada.

- Tutup mata anda dan bayangkanlah selembar kertas putih yang kosong.
- Dari kertas putih yang kosong tersebut, munculkanlah gambar pasangan anda. Semakin perjelas gambar tersebut. Setelah jelas, dari sudut bawah kanan atau kiri kertas, bakarlah kertas tersebut dan makin lama makin besar apinya sehingga membakar kertas dan gambar pasangan anda tersebut.
- Lakukan lagi dan kali ini munculkanlah gambar anak anda.
- Kemudian munculkanlah gambar rumah anda, mobil anda, pekerjaan anda, dan semua hal yang anda rasa telah mengikat anda.
- Setelah semua gambar anda munculkan, kemudian anda bakar. Demikian seterusnya sampai semua yang anda punyai anda bakar, anda musnahkan.

Pertanyaan saya adalah:

Apakah ada salah satu gambar yang sulit anda bakar? Gambar siapa atau yang mana?

Apa perasaan anda ketika anda membakar gambar mereka satu persatu?

Ulangi teknik ini pada hari ini sesering mungkin. Anda bisa lakukan dimana saja tanpa diketahui orang lain. Cukup tutup mata anda sebentar dan gambarkan apapun juga kemudian bakar.

Hari ke 18

## Mengenal

Diposkan pada 23 Maret 2016



Kemarin saya bersepeda menyusuri lorong-lorong jalan di Amsterdam. Melewati pesawahan yang tampak hijau. Daerah itu relative sepi dan tenang. Sepanjang saya mengayuh sepeda, sepanjang itu pula saya bisa melayangkan pandangan yang tidak dibatasi oleh gedung-gedung tinggi. Dan yang menjadikan saya fresh adalah tidak ada polusi baik itu debu maupun knalpot mobil.

Dalam lingkungan yang sepi, tenang dan fresh tersebut, banyak sekali pantulan keheningan dan kejernihan yang menyapa, salah satunya adalah pertanyaan besar yang menggema, "Apa alasan kamu amnesia?"

Apabila pada artikel ke-17 kita sudah melatih diri untuk melepaskan keterikatan, walaupun itu sangat sulit. Mungkin anda tidak menyadari bahwa anda adalah jiwa yang melakukan perjalanan sendiri ke bumi ini. Anda kemudian bertemu dan memilih hadir dalam sebuah keluarga, dan memilih untuk bersama dengan seseorang. Kemudian seiring berjalannya waktu, anda menciptakan keterikatan-keterikatan. Anda merasa tidak bisa hidup tanpa itu semua.

Setelah melatih untuk melepas keterikatan, saatnya berlatih untuk mengembalikan kita dari amnesia selama ini.

Kita akan menjadi mandiri tanpa terikat, diri kita akan menjadi berdaya apabila kita menyadari bahwa kita tidak terikat oleh apapun juga. Hal yang lebih besar lagi adalah sedikit demi sedikit menghilangkan penyakit amnesia kita, sehingga kita benar-benar dapat mengingat asal usul kita, apa tujuan kita di sini, dan mau ke mana kita setelah ini.

Perjalanan saya ke Amsterdam selama satu minggu ini, akan menjadikan saya tidak damai apabila saya tidak ingat dari mana saya berasal. Ketika saya selalu ingat bahwa saya berangkat dari Indonesia, maka saya akan selalu dapat terhubung dengan sesuatu yang berasal dari Indonesia. Saya akan mencari sesuatu yang berhubungan dengan Indonesia dan keperluan saya datang ke Amsterdam. Saya juga sadar bahwa setelah satu minggu ini, sekarang saatnya saya pulang ke asal saya, Indonesia.

Menghilangkan penyakit 'amnesia' bukan untuk menjadi ego atau menjadi bangga akan masa lalu. Namun dengan itu kita benar-benar dapat bertanggung jawab akan tugas yang sedang kita jalani sekarang. Hanya dengan ingat tentang diri kita sendiri maka kita dapat bertanggung jawab akan tugas kita tersebut.

Dalam tradisi Zen, ada sebuah tradisi sederhana untuk menyembuhkan penyakit 'amnesia' kita tersebut. Sedikit demi sedikit, keterikatan kita dengan nama kita, tubuh kita, identitas kita akan dikikis habis.

Ya, kita terikat dengan nama kita. Apakah anda adalah nama anda? Kita terikat dengan fisik kita. Apakah anda adalah bentuk fisik tersebut? Kita terikat dengan identitas kita. Apakah anda adalah segala identitas tersebut?

Latihan Hari Kedelapan Belas

Apabila anda baca artikel ini hari ini, waktu yang pas ketika anda menyisihkan waktu anda untuk sendiri. Tutup mata anda sebentar dan ingat seluruh eksistensi anda. Nama anda, identitas anda, jabatan anda, pekerjaan anda, keluarga anda.

Setelah anda ingat semua tentang identitas anda tersebut, teriakkan kepada diri anda sendiri (anda harus berteriak kepada diri sendiri), anda berteriak kepada diri sendiri dalam batin anda, kalau anda berteriak dengan bersuara akan menjadi perhatian para tetangga anda.

Anda berteriak: "Siapa aku?"

Biarkan pikiran menjawab pertanyaan anda. Kemudian teriak hal yang sama: "Siapa aku!" Biarkan pikiran menjawab lagi pertanyaan tersebut. Ulangi lagi teriakkan pertanyaan tersebut kepada diri anda sendiri, dan biarkan anda nikmati pikiran menjawab pertanyaan tersebut.

Setelah anda melakukan ini dengan mata tertutup, sekarang setiap saat dalam satu hari ini, setiap ada kesempatan, teriakkan pertanyaan tersebut, "Siapa aku?"

Biarkan pikiran menjawab pertanyaan anda, dan perhatikan perbedaan jawaban yang ada. Semakin sering anda bertanya, anda akan semakin jujur menjawab tanpa rasa takut akan sesuatu. Ingat anda adalah jiwa yang merdeka.

Mungkin saja pikiran anda akan berdiplomasi dan berargumen tentang hal tersebut, biarkan saja.

Mungkin saja pikiran anda akan menutupi sesuatu, biarkan saja.

Anda akan merasakan jawaban yang jujur dari balik pikiran anda, dan lambat laun anda akan mendengar dua jawaban. Ada jawaban dari pikiran dan ada jawaban dari balik pikiran.

Hari ke 19

## Memaknai Kembali Doa

Di



Tadi malam saya menonton film Kungfu Panda 2 bersama anak saya. Di tengah film saya meneteskan air mata, padahal film tersebut lucu dan hampir sebagian besar penontonnya tertawa karena aksi lucu si 'Po' tokoh utama yang dijuluki Dragon Warrior.

Anak saya melihat saya meneteskan air mata dan bertanya, "Papa mengapa menangis?"

"Nggak apa-apa kok, filmnya bagus."

"Kalau filmnya bagus mengapa menangis, kan filmnya lucu."

Saya hanya tersenyum sambil mengusap rambutnya. Saya katakan dalam hati, "Bukan sekarang nak, saat ini kamu belum jelas apabila papa bilang apa yang sebenarnya papa lihat pada film itu. Nikmati kelucuan film tersebut sesuai umurmu sekarang. Nanti suatu saat kamu akan memahami ini semua, juga dari tulisan-tulisan papa."

"Semua menjadi mungkin, apabila anda mempunyai kedamaian di dalam diri anda."

Saya terhenyak akan kalimat ini! Dalam adegan film tersebut, kalimat tersebut sedang diucapkan oleh master sifu kepada si Po sang Kungfu Panda untuk menurunkan ilmu tambahan yang didapat dari guru besarnya master Oogway.

Si Po, masih diliputi kekalutan akan masa lalu, ada trauma tentang orang tuanya yang menyebabkan ia belum bisa mengakses kedamaian ini. Dan untuk ini, saya sudah mengajak anda untuk menyelesaikannya pada artikel ke 7 lalu.

Pada puncaknya, sebelum si Po menemukan kedamaian yang dapat merubah segalanya tersebut, ia harus dihantam senjata sehingga 'mati suri'. Ia ditolong oleh seorang peramal sehingga bangkit dari mati surinya dan menyelesaikan trauma masa lalunya. 'Mati suri' adalah melepaskan keterikatan, dan untuk ini saya sudah mengajak anda untuk mengalaminya pada artikel ke 18 kemaren.

Kedamaian dan kejernihan, begitu pentingkah untuk kehidupan?

Dalam konteks damai dan jernih, anda akan dapat mengalir bersama aliran semesta, dan langkah anda akan menjadi langkah semesta. Dalam kondisi ini, tidak ada yang tidak dapat diselesaikan, tidak ada yang tidak mungkin.

Apabila saya meminjam doa seorang sufi yang berbunyi:

"Ya Tuhan, jadikanlah tanganku sebagai tangan-Mu, mulutku sebagai mulut-Mu, mataku sebagai mata-Mu, langkah kakiku sebagai langkah kaki-Mu."

Sebuah doa yang sangat luar biasa, dimana kita sudah menghilangkan diri kita, melenyapkan keinginan diri kita, dan membiarkan Tuhan mewujudkan dalam setiap tindakan kita.

Namun apa yang terjadi selama ini? Bukankah ini yang sering kita ucapkan.

Tuhan, mengapa ini terjadi padaku? Tuhan, berikanlah aku sesuatu, Tuhan, jauhkanlah aku dari kesulitan.

Permintaan anda pada Tuhan adalah permintaan untuk ego anda, untuk keinginan anda. Anda ingin kaya, anda ingin pekerjaan, anda ingin sesuatu.

Namun, bukankah ada perintah untuk meminta kepada Tuhan sebagai tempat meminta?

Betul sekali, yang jadi pertanyaan adalah permintaan apa yang tepat tersebut?

Meminta kita menjadi jernih dan damai dalam kesadaran kita, sehingga sifat-sifat Tuhan dapat mewujudkan dalam setiap langkah kita.

Contoh sederhana seperti ini:

Apabila anda dalam keadaan tidak ada pekerjaan, dan anda meminta kedatangan pekerjaan oleh Tuhan (Ya Tuhan, berikanlah aku pekerjaan), bila anda tidak dalam keadaan damai dan jernih, apapun kesempatan yang lewat yang diberikan oleh Tuhan sebagai bentuk pekerjaan yang bisa anda kerjakan tidak akan terlihat oleh anda.

Namun bila anda dalam keadaan damai dan jernih, anda dapat melihat segala macam kesempatan yang hadir menghampiri anda sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan anda akan pekerjaan.

"Meminta diri anda menjadi berkesadaran dalam kejernihan dan kedamaian adalah sebuah bentuk keyakinan bahwa Tuhan Maha Besar yang pasti akan memenuhi semua kebutuhan anda."

#### Latihan Hari Kesembilan Belas

Hari kesembilan belas ini, marilah kita melihat kembali tentang doa dan permintaan kita kepada Tuhan. bagaimanakah bentuk permintaan anda kepada Tuhan? Apakah anda meminta untuk ego anda? Keinginan anda? Dan untuk kepuasan anda?

Apabila anda masih belum percaya akan ke-Maha Besaran Tuhan yang sudah jelas tanpa diminta akan memenuhi segala macam kebutuhan anda, silahkan teruskan permintaan-permintaan untuk ego, keinginan dan kepuasan anda.

Yang jelas dan perlu diingat adalah, kita akan dapat melihat segala sesuatu menghampiri kita dan kita tangkap sebagai sebuah kesempatan untuk melakukan tindakan kita, apabila kita dalam keadaan damai dan jernih.

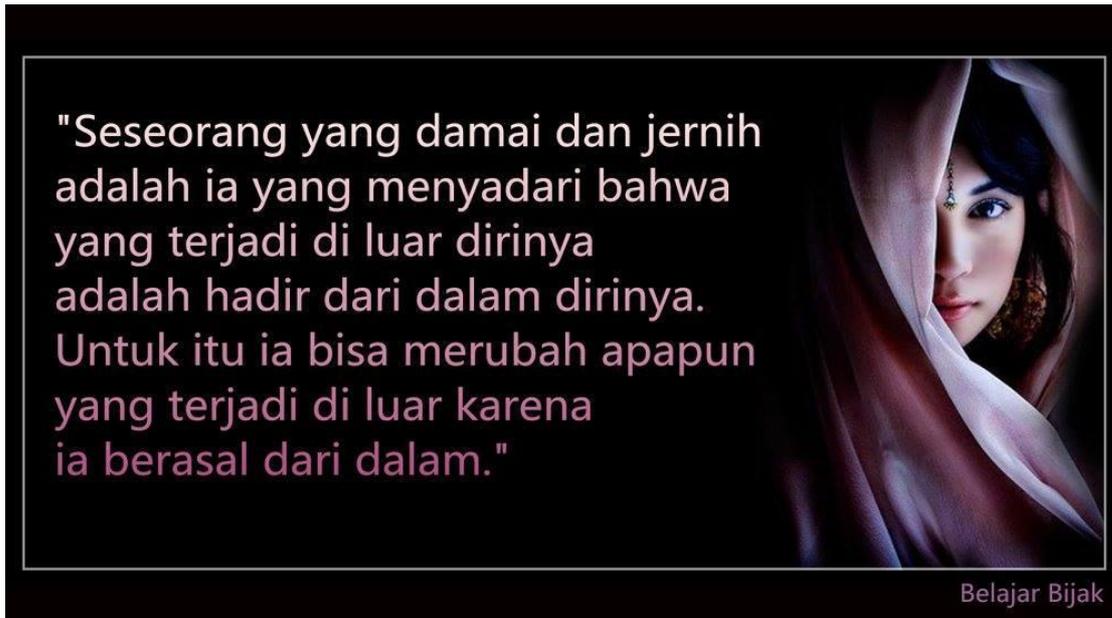
Penegasan diri anda pada hari kesembilan belas ini untuk meng-akses Kejernihan dan Kedamaian dalam diri adalah:

"Terima kasih ya Tuhan akan kesadaran yang Kau limpahkan kepadaku sehingga aku berkelimpahan dalam kejernihan dan kedamaian dalam diriku, yang akan meningkat dan bertambah mulia setiap harinya."

Hari ke 20

## Hanya Mimpi

Diposkan pada 27 Maret 2016



Perjalanan kita sembilan belas hari ke belakang adalah perjalanan untuk menaklukkan pikiran. Namun sampai sejauh ini pula anda masih beranggapan bahwa semua kejadian yang merupakan kesan yang kita lihat adalah terjadi di luar diri kita.

- Ada kemarahan yang kita anggap dipicu oleh kebodohan atau ketidaktahuan orang lain.
- Ada kekesalan yang kita anggap dipicu oleh kesalahan lingkungan.
- Ada rasa cinta yang kita anggap dihadirkan oleh kebaikan hati lain pihak.
- Ada kegagalan yang kita anggap berasal dari kurang telitian kita.

Benarkah semua kesan tersebut terjadi di luar diri kita?

Apabila semua kesan tersebut terjadi di luar diri, bagaimana kita akan memperbaiki diri kita?

"Seseorang yang damai dan jernih adalah ia yang menyadari bahwa yang terjadi di luar dirinya adalah hadir dari dalam dirinya. Untuk itu ia bisa merubah apapun yang terjadi di luar karena ia berasal dari dalam."

Saya mengutip cerita kuno yang selalu disampaikan oleh para Guru setiap jamannya:

Seorang anak yang telah berhasil dalam pekerjaannya mengunjungi ibunya yang sudah tua renta. Sang ibu karena usia, kini menderita buta pada kedua bola matanya. Anak tersebut karena ingin membahagiakan sang ibu, maka dibelikanlah rumah karena sebenarnya sang ibu tinggal di kontrakan.

Dengan mengumpulkan kelebihan gaji setiap bulannya, akhirnya anak tersebut berhasil membeli rumah walaupun kecil.

Suatu hari, sang ibu yang buta ini akan diberikan kejutan tiba-tiba dengan mengajak ibunya ke rumah baru tersebut. Dengan sangat hati-hati mereka berdua melangkah memasuki rumah baru.

"Ibu, saat ini ibu berada di rumah kita. Rumah yang berhasil aku beli dari gaji yang kudapat. Walaupun kecil, namun ini rumah kita sendiri."

"Wahai anakku, terima kasih sekali untuk rumah ini. Ini adalah rumah yang bagus, rumah yang cantik, rumah yang sangat rapi."

Anak tersebut sejenak terdiam mendengar ucapan ibunya.

"Ibu, maaf kalau aku tanya hal ini. Dari mana ibu tahu kondisi rumah ini sedangkan ibu buta?"

Sang ibu tersenyum. Sambil mendekati anaknya, ia berkata: "Anakku, semua kesan itu ada di dalam pikiran kita, bukan ada di luar sana."

Memang sulit melihat bahwa sesuatu itu hadir dari dalam, bukan ada dari luar. Ketika kita melihat kecantikan, sesungguhnya kitalah yang menghadirkan kecantikan itu dari pikiran kita. Ketika kita melihat kemarahan, sesungguhnya kitalah yang menghadirkan kemarahan itu dari pikiran kita.

Ketika kita menyadari bahwa kesan tersebut kita hadirkan dari dalam, kita telah mengakses kedamaian dan kejernihan.

### Latihan Hari Kedua Puluh

Sebuah latihan sederhana dari tradisi Yoga, yaitu menafikkan kesan yang kita lihat akan mewarnai kita pada hari kedua puluh ini.

Latihan ini hampir mirip latihan hari ke 3, namun pada hari ke 3, kita hanya menyadari bahwa semua kesan akan berlalu. Hari ini kita akan menyadari bahwa semua kesan memang tidak ada.

Saat ini, apapun yang anda rasakan, entah anda sedang merasakan hidup, anda segera bilang: "Ini hanya mimpi."

Kemudian anda merasakan berkeluarga karena melihat pasangan anda, anak anda, rumah anda, segera bilang: "Ini hanya mimpi."

Saat anda bekerja, melakukan sesuatu, bahkan membaca artikel ini, segera bilang: "Ini hanya mimpi."

Apapun yang anda sadari sepanjang hari ini, segera bilang setiap saat: "Ini hanya mimpi."

Apabila anda tidak hanya sekedar membaca kalimat "Ini hanya mimpi", namun mengatakannya setiap saat sepanjang hari dalam hidup anda ini, anda akan mengalami sebuah kesadaran yang berbeda.

Hari ke 21

## Melakukan Hal Penting

Diposkan pada 30 Maret 2016



Kita memasuki sepuluh hari terakhir dari perjalanan kita selama 30 hari ini.

Siang kemaren, 20 Agustus, saya baru saja selesai Road Show Workshop Subconscious Writing yang diadakan selama bulan Ramadhan ini. Dalam perjalanan tersebut saya semakin menyadari kata-kata dari bunda Theresia, bahwa Tuhan akan ditemukan dalam berbagi.

Awalnya saya memang kesulitan untuk mencari orang-orang yang mempunyai komitmen yang sama dalam berbagi, dan lagi-lagi saya menyadari bahwa energy di alam semesta ini akan mempertemukan kita dengan energy yang sama. Dari kesulitan awal saya bersama rekan saya Sigit Widodo, walaupun beliau adalah seorang Direktur sebuah perusahaan Jepang, namun tekadnya, komitmennya, kesederhanaannya, dan kemauan untuk terjun langsung dalam kegiatan patut diacungi jempol.

Dari sana 'sulaman' pikiran kami bertemu dengan Ifitida Yasar dari APINDO (Asosiasi Pengusaha Indonesia) yang diketuai oleh Sofjan Wanandi. Kemudian merajut kepada Muhammad Taufiq, seorang staf ahli kementerian koperasi.

Apa yang saya lihat?

Kembali kepada kalimat yang diucapkan oleh master Sifu dalam film Kungfu Panda 2, "Tidak ada yang tidak mungkin apabila kamu berada dalam kedamaian jiwa."

Kedamaian dan kejernihan akan memantulkan segala sesuatunya yang memang 'dibutuhkan' pada saat yang tepat.

Si Po saat itu bertanya kepada master Sifu, "Berapa lama orang-orang itu belajar untuk mendapatkan kedamaian jiwa ini?"

"Ada yang bertahun-tahun, ada yang lebih dari 20 tahun, bahkan ada yang seumur hidupnya selalu dalam menempa diri untuk kedamaian jiwa ini."

Ini adalah jaman instan, Makanan serba instan. Pengetahuan juga instan. Anda tinggal buka internet, masuk ke search engine dan ketik kata kunci dari pengetahuan yang anda inginkan, seketika akan muncul informasi yang anda butuhkan.

Kemudian semua anda inginkan secara instan. Ikut pelatihan selama dua hari dan berharap menjadi master. Hanya dengan membaca artikel ini dan anda pikir anda akan menjadi jernih dan damai seketika!

Hari ini tidak ada latihan, hari ini dan sepuluh hari kedepan adalah hari realita.

Hari ini adalah hari dimana anda memutuskan untuk diri anda sendiri akan peran yang anda lakukan. Masa lalu? Apa pentingnya masa lalu?

Masa depan? Apa pentingnya masa depan?

Apakah anda sudah berpikir, hal penting apakah yang akan saya lakukan hari ini nanti?

Ketika 100 orang berpuasa, dan anda juga berpuasa, sama-sama lapar dan menahan haus, lalu apa yang menjadikan anda berbeda dari 100 orang tersebut? Selama 20 hari ini ketika anda sama-sama berpuasa, menjalani rutinitas pekerjaan, online di facebook, itu semua sama dan semua orang melakukan hal tersebut.

Hal penting apakah yang sudah anda hasilkan selama 20 hari ini?

Selama dua puluh hari ini, ketika anda sudah menyadari hidup lewat nafas, kemudian tidak menilai terhadap kesan yang masuk, menyadari bahwa semua pengalaman pasti berlalu, menyadari apa yang anda butuhkan, jujur terhadap diri sendiri, menerima hidup seutuhnya, damai dengan masa lalu, menyadari aliran pikiran, menjadi khusuk, memunculkan kekuatan sang raja, mengetahui asal usul anda, memandang dari sudut pandang yang berbeda, menyaring dan mencerna kesan, dapat memperbaiki 4 anasir, menyadari peran sel tubuh, menjadikan diri bercahaya, menjadikan jiwa merdeka, dapat melepaskan keterikatan, memperbaiki doa, dan menyadari bahwa semua ini hanya mimpi.

Sekarang adalah realita anda, dimana anda berada dalam lingkungan yang ramai, padat, penuh aktifitas dan kebutuhan hidup menuntut anda untuk terus bersaing. Dimana letak kedamaian dan kejernihan dalam hal ini?

"Kedamaian dan kejernihan akan selalu memantulkan hal-hal yang anda butuhkan untuk menjadikan jiwa anda sadar dan mendaki dalam perjalanan yang semakin tinggi."

Banyak orang yang menjadi tidak sadar, yaitu terbelenggu oleh rutinitas, menempelkan identitas dirinya kepada atribut pekerjaan, posisi atau jabatan. Menjadi bangga atas keterikatannya terhadap kecantikan dan kepopuleran dirinya, ego yang selalu muncul karena menganggap telah punya banyak pengikut. Kita telah menjadi amnesia karena hal tersebut.

Sebuah kalimat yang disumbangkan di dalam buku saya oleh seorang teman, Sidiq Endah, yaitu: "Jika aku bisa mendaki bukit terjal dan mencapai puncaknya, maka aku juga harus bisa meluncur ke lembah terlandai sekalipun."

Apakah dengan ketinggian yang sudah anda capai sekarang, entah di dalam pekerjaan, nama besar, kehidupan sosial, usaha anda, sudahkan anda meluncur ke lembah terlandai dari kehidupan anda?

Latihan Hari Kedua Puluh Satu

Saat ini, persiapkan sebuah ide atau langkah yang akan anda kerjakan untuk esok hari. Apa saja hal yang akan saya kerjakan besok?

Buatlah sebuah daftar kegiatan-kegiatan yang anda rencanakan mulai dari bangun tidur samapi nanti mau tidur lagi.

Dari sederet rencana kegiatan anda, mari lihat kembali dan amati 'mana kegiatan yang paling penting menurut anda?'

Kemudian temukan jawaban, 'mengapa saya menganggap bahwa kegiatan tersebut paling penting?'

Bila anda menganggap bahwa kegiatan tersebut adalah paling penting, sekarang lihat apakah kegiatan tersebut ada hubungannya dengan:

- Cinta kasih.
  - Kemajuan dan pemberdayaan orang banyak.
  - Lingkungan hidup.
  - Pertolongan terhadap orang lain.
- Atau kegiatan yang anda pilih sebagai paling penting hanya berhubungan dengan diri anda?

Kekayaan? Kekuasaan? Nama baik? Kepuasan diri sendiri?

Hari ke 22

## Kekuatan Tertinggi

Diposkan pada 30 Maret 2016



Dalam tradisi agama Islam, Malam Lailatul Qodar adalah malam yang bermakna seribu bulan. Secara awam apabila satu malam itu adalah 'malam berkah' bagi seseorang, maka ia mendapatkan 'ganjaran' (hadiah) sama dengan seribu bulan.

Seribu bulan kalau dihitung melalui hitungan matematika akan sama dengan 83 tahun ( $1000 : 12$ ).

Satu malam yang didapatkan pada malam Lailatul Qodar akan sama dengan selama 83 tahun, atau satu masa kehidupan. Dan apabila sepuluh malam tersebut seseorang mencapai kondisi tersebut secara terus menerus, artinya pencapaian dia selama 10 hari akan sama dengan pencapaian selama  $10 \times 83 = 830$  tahun.

Saya perlu garis bawahi bahwa yang saya bicarakan bukan masalah pahala, namun kondisi kemajuan spiritual dalam peningkatan jiwa seseorang. Kesadaran manusia bisa mengalami loncatan Quantum atau transformasi diri. Loncatan Quantum kesadaran inilah yang menyebabkan pengalaman satu malam akan bermakna seperti 83 tahun.

Inner Peace, atau kedamaian jiwa, adalah sebuah keadaan yang hanya bisa diakses dengan kemauan, niat, dan komitmen orang itu sendiri. Apabila ia berhasil meng-akses Inner Peace di dalam dirinya, ia akan masuk dalam satu ruang yang tidak terpengaruh oleh ruang dan waktu, ia berada di ruang yang berada di balik pikiran, ia masuk dalam alam semesta di dalam dirinya, ia masuk dalam the infinite intelligence atau pengetahuan universal yang tak terbatas.

Sekali ia masuk ke sana, ia akan membawa pulang sebuah pemahaman yang setara dengan satu masa kehidupan. Jiwa anda mendaki dalam ketinggian yang setara dengan satu masa kehidupan.

Saya tidak akan membicarakan ini dari sisi science, namun penelitian oleh para ilmuwan saat ini yang telah menemukan satu zona hampa tak terbatas di dalam kedalaman sel, di dalam atom, yang dinamakan Quantum, adalah penemuan luar biasa yang dapat mengarahkan pemahaman manusia akan Inner Peace. Akses menuju kepada Inner Peace, kedamaian dan kejernihan, tidak ada cara lain kecuali mengikis habis

'tirai' atau 'hijab' atau 'ilusi' yang membungkus pikiran. 'Tirai' itulah yang menyebabkan manusia mengalami Amnesia akan dirinya. 'Hijab' itulah yang menyebabkan kesadaran kita beralih kepada kesadaran badan. 'Ilusi' itulah yang menyebabkan kita terikat dengan segala sesuatu di alam materi ini.

"Tidak ada satu mantra-pun, tidak ada satu kekuatan dari luar, tidak ada satu bantuan dari luar diri sendiri yang dapat menghantar anda masuk ke Inner Peace, kecuali satu langkah, yaitu anda mengikis ego anda."

Dalam latihan-latihan konvensional atau latihan kuno, penggambaran pengikisan ego ini digambarkan kepada sebuah keadaan pasrah total, total surrender kepada seorang guru. Kita akan menghabiskan ego anda dengan latihan meletakkan ego di depan guru anda, lambat laun anda akan masuk ke Inner Peace.

Dalam tradisi latihan-latihan Sufi di dalam beberapa Tarekat, dikenal dengan istilah: Fana fi Syeikh - Fana fi Rasul - Fana fi Allah, yaitu menghilangkan ego ke dalam guru (Syeikh), karena guru sudah menghilangkan egonya kepada Rasul (guru di atasnya), dan Rasul sudah menghilangkan egonya kepada Allah (kekuatan tertinggi).

Namun karena kemajuan ilmu pengetahuan yang sangat dahsyat dewasa ini, sehingga kita semua sadar bahwa ada alam semesta di dalam diri kita, yaitu zona Quantum, maka akses ke dalam tersebut dapat kita lakukan sendiri dengan komitmen terhadap pengikisan ego.

Yang menjadi masalah sekarang adalah cultural cognitive, yaitu tertanamnya sebuah keyakinan di dalam diri anda yang sudah berpuluh-puluh tahun, semenjak lahir, dan diturunkan oleh orang tua anda. Dalam latihan selama 20 hari ke belakang, kita sadar bahwa cultural cognitive itu tidak dapat kita hilangkan. Oleh karena itu, saat ini kita akan menggunakan cultural cognitive tersebut sebagai sarana atau sebagai alat.

Apakah cultural cognitive itu? Yaitu sebuah pemikiran yang mendalam yang dipengaruhi oleh budaya anda tentang kekuatan yang Maha Tinggi. Ada yang menyebutnya Allah, Tuhan, Sang Pangeran, Hyang Widi, Yesus, Buddha, Alam Semesta, atau apapun anda menyebut-Nya yang menjadikan anda yakin dengan nama tersebut.

Ketika nama yang anda yakini telah mengakar jauh di dalam bawah sadar anda tersebut, itu akan menjadi kode akses yang sangat dahsyat, apabila anda memamfaatkan dengan tepat.

Kali ini saya akan mengajak anda untuk memanfaatkan cultural cognitive anda dan menjadikan ia sebagai kode akses untuk masuk ke dalam.

Apabila anda telah satu persatu melakukan teknik-teknik terdahulu selama 20 hari ke belakang, saya akan jamin bahwa pada saat anda melakukan teknik yang satu ini, anda akan sangat mudah masuk ke Inner Peace.

#### Latihan Hari Kedua Puluh Dua

Persiapkan sebutan yang sesuai dengan cultural cognitive anda ( Allah, Yesus, Buddha, Pangeran, Hyang Widi, Alam Semesta, dan lain-lain ), sesuai dengan keyakinan terdalam anda tentang kekuatan yang Maha Tinggi tersebut. Bila nama tersebut sudah cocok dengan keyakinan terdalam anda, inilah langkahnya:

- Tutup mata anda, dan rileks. Tarik nafas pelan lewat hidung dan keluarkan pelan lewat mulut beberapa saat.

- Sekarang tarik nafas anda pelan lewat hidung, dan pada saat mengeluarkan nafas dengan pelan lewat mulut, anda sambil mendesah dengan mengeluarkan suara sesuai sebutan yang anda yakini tersebut. Ingat anda harus mendesah dan suara harus dapat anda dengarkan, nafas anda harus sampai habis sehingga tidak tersisa di rongga dada anda. Tentu saja anda dapat membedakan mana bersuara keras, mana bergumam, dan mana mendesah.

- Saya akan contohkan dengan kalimat 'Allah'. Tarik nafas anda pelan, pada saat pertama kali menghembuskan nafas anda keluarkan kalimat 'Al' dan kalimat 'Llaaaaaaaahhhhhh' adalah

mendesah sambil nafas keluar lewat mulut anda, sampai nafas anda habis dan tidak bersisa di rongga dada anda.

- Ketika anda mengeluarkan nafas sambil mendesah dengan nama yang anda yakini tersebut, kemudian dada anda bergemuruh, tubuh anda bergetar, atau malah menggigil, teruskanlah dan nikmati semua sensasi yang ada.

- Anda dapat melakukan hal ini selama anda mau, selama anda nyaman.

Hari ke 23

## Damai dalam Ramai

Diposkan pada 31 Maret 2016



Pada artikel ke-10, yaitu yang menceritakan kembali tentang Raja Burung, digambarkan bahwa perjalanan menemui Sang Raja yang melewati beberapa lembah telah menggugurkan banyak 'pejalan'. Ada yang bosan, ada yang ingin pulang kembali, ada yang terjebak dengan rayuan di perjalanan, ada yang sudah hampir sampai tapi tidak percaya, dan segudang alasan lainnya yang menyebabkan mereka gugur atau mengundurkan diri. Tidak heran, karena kejadian serupa banyak terjadi di berbagai bidang dan berbagai disiplin perjalanan jiwa atau spiritual.

Sekali lagi memang jaman instan menyebabkan manusia menginginkan sesuatu yang gampang, cepat, dan hasilnya luar biasa.

Saat ini pun banyak orang bisa lari dari keramaian dan menuju tempat-tempat sepi untuk melakukan kontemplasi, mendengarkan kejernihan dan kedamaian yang berbisik sangat lirih. Masalah utama sebenarnya bukanlah tempat yang sepi. Anda dapat berada di tempat yang sepi, namun bila pikiran anda tidak sepi anda hanya memindahkan satu masalah kepada masalah lainnya.

"Di sisi lain anda tetap berada di tengah keramaian, namun dapat menjaga pikiran tetap sepi, kejernihan dan kedamaian akan mudah anda akses."

Keteguhan anda dan komitmen anda ditentukan bukan di tempat yang sepi, namun justru di tempat yang ramai. Di tempat yang ramai dengan segala macam aktivitas anda, sangat memungkinkan untuk melakukan pengikisan ego.

Hari ke-23 ini, adalah hari dimana anda bukan terjun ke tempat sepi untuk berkompetisi, namun terjun di tengah keramaian aktivitas anda untuk melakukan kompetisi. Anda bisa berada di dalam bis kota yang penuh sesak, berada di halte, berada di kantor, atau berada di pusat perbelanjaan.

Dengan mengikuti nafas, tentu saja anda sudah terbiasa untuk menyadari 'kesadaran' anda sendiri, ini adalah modal utama.

Banyak dari manusia tenggelam dalam keramaian dan terserap oleh kesan-kesan dari pergerakan materi yang sangat menghypnosis. Padahal kalau kita tahu, semua kesan dari keramaian tersebut dapat kita gunakan sebagai kendaraan untuk melampaui semua keterikatan yang ada. Dari hari-hari sebelumnya, kita telah mempunyai senjata ampuh yaitu:

- Tidak menilai (baca artikel ke 2)
- Ini pasti berlalu (baca artikel ke 3)
- Mencerna kesan (baca artikel ke 13)
- Ini hanya mimpi (baca artikel ke 20)

Senjata tersebut dapat anda gunakan apabila anda merasa terseret dalam sebuah keadaan yang menyebabkan anda lupa akan diri terdalam anda.

### Latihan Hari Kedua Puluh Tiga

Hari ini, kunjungilah sebuah tempat yang ramai. Atau gunakan tempat kerja anda, bus umum, halte bus, atau apapun yang ramai.

- Berada di sana dan tetap sadar akan diri anda. Kalau hari-hari yang lalu anda berada di keramaian dan kesadaran anda ada di luar diri anda, saat ini tetaplah pada kesadaran di dalam. Sadarilah nafas anda, gerakan tangan anda, gerakan mata anda, gerakan bibir anda, gerakan kaki anda, detak jantung anda, angin yang menerpa rambut anda.
- Ambillah satu tempat dimana anda bisa berdiri beberapa saat, dapat melihat sekeliling tentang keramaian tersebut. Jangan memejamkan mata karena apabila di tengah keramaian anda berdiri memejamkan mata anda akan dianggap sebagai orang aneh.
- Perhatikan orang-orang di keramaian tersebut, gerak-geriknya, tindakannya, dan apapun yang terjadi di keramaian tersebut. Mata anda memperhatikan semua kejadian di luar, namun kesadaran anda tetap berada di dalam.

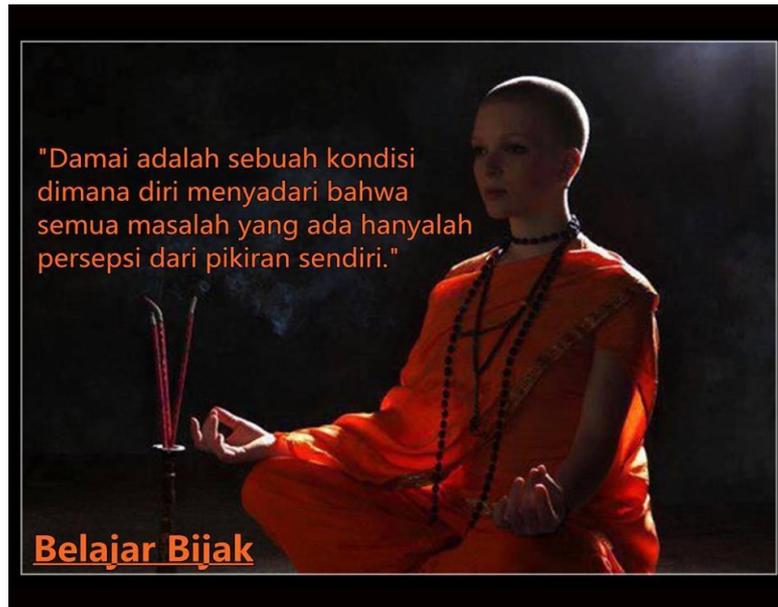
Semakin anda menyadari bahwa kejadian-kejadian luar itu terpisah dari diri anda, anda semakin masuk ke dalam kesadaran akan diri yang jernih. Ingat, gunakanlah 4 senjata di atas apabila kesadaran anda akan terseret ke luar.

Apabila hari ini anda cukup masuk ke dalam diri anda di tengah keramaian tersebut, anda akan melihat semua kejadian di depan anda seperti film yang bergerak slow motion. Kemudian anda akan mendengarkan sebuah irama alam semesta atau music universal dari dalam diri anda (saya tidak bisa menyebutkan seperti apa karena harus dialami sendiri). Kejernihan dan kedamaian akan semakin anda rasakan, saat anda benar-benar menyadari bahwa keramaian tersebut ternyata tidak ada, itu hanyalah kesan pikiran semata. Dan di manapun juga, pada waktu kapanpun juga, bahkan di tengah aktivitas anda, anda dapat meng-akses The Inner Peace tersebut.

Hari ke 24

## Makna di Balik Peristiwa

Diposkan pada 01 April 2016



Sampai hari ke 24 ini kita menyadari bahwa damai adalah sebuah kondisi yang tidak terbebas dari masalah apapun. Apabila seseorang menjadi damai dengan menghindari agar tidak ada masalah, dia tidak mempunyai tolok ukur apakah dirinya damai atau tidak.

"Damai adalah sebuah kondisi dimana diri menyadari bahwa semua masalah yang ada hanyalah persepsi dari pikiran sendiri."

Manusia yang jernih dan damai, dirumorskan sebagai manusia pilihan. Yaitu mereka yang dapat membaca tanda-tanda alam, mendengar bisikan petunjuk dan mempunyai visi yang kuat. Kemampuan membaca tanda alam, mendengar bisikan dan mempunyai visi yang kuat sebenarnya kemampuan yang tidak pernah sama sekali ditujukan untuk dilatih. Ia akan muncul dengan sendirinya ketika diri menjadi jernih dan damai.

Bayangkan sebuah kolam yang airnya jernih dan tenang. Otomatis ia akan memantulkan apapun yang ada di atasnya. Demikian juga dengan diri yang jernih dan damai, ia akan memantulkan apapun yang ada di alam semesta ini.

Namun pada saat kondisi jernih dan damai tercapai, apakah hal itu sudah cukup?

"Kita juga harus sadar bahwa sebutir kerikil yang kecil akan dapat menyebabkan riaknya air yang tenang dan jernih."

Kalau sebenarnya, sebelum mencapai kejernihan dan kedamaian ada masalah-masalah besar dan terlihat tidak mempengaruhi kondisi jiwa, maka pada kondisi jernih dan damai, sekecil apapun masalah yang ada akan dapat menyebabkan kejernihan menjadi riak-riak kecil.

Coba anda melempar kerikil kecil ke atas air yang bergelombang, apa yang terjadi? Riaknya air yang disebabkan oleh kerikil kecil tersebut tidak akan terlihat. Namun ketika anda melempar kerikil kecil ke permukaan air yang tenang dan jernih, apa yang terjadi?

Untuk itu, kedamaian dan kejernihan bukanlah kondisi tanpa masalah, namun kondisi dimana masalah dan gelombang hidup itu tetap ada, namun ia tidak akan mempengaruhi diri anda. Masalah dan gelombang hidup akan mempengaruhi kita apabila kita tetap mempertahankan ego kita. Dengan ego pikiran akan di-hijab, pikiran akan diselubungi ilusi kehidupan, dan pikiran akan membuat kesan sendiri terhadap hal-hal yang diterimanya.

Latihan dalam 23 artikel ke belakang adalah latihan pengikisan ego. Dan pada hari ke 24 ini, kita akan menggabungkan pengikisan ego dengan melihat makna di balik peristiwa.

Sebuah cerita dari tradisi Sufi yang menarik:

Mas Koja telah mendengar kisah tentang Nabi Khidir, yaitu Nabi misterius yang bisa muncul kapan saja, dimana saja, dalam bentuk apa saja untuk menemui manusia yang akan diberi pelajaran. Kali ini Mas Koja sedang berbincang dengan guru spiritualnya.

"Guru, saya ingin bertemu dengan Nabi Khidir."

"Nabi Khidir akan muncul pada waktu dan dalam rupa yang tidak bisa diramalkan. Ia datang tiba-tiba dan pergi dengan tiba-tiba."

"Wah sulit sekali kalau begitu untuk menemukan Nabi Khidir."

"Tidak sulit."

"Kenapa tidak sulit Guru? Katamu tadi ia akan bisa menjelma menjadi siapa saja. Bagaimana saya tahu kalau dia adalah Nabi Khidir? Dan apa ciri-cirinya?"

"Gampang saja. Setiap orang yang kamu temui, bersujudlah, hormatlah kepada dia, siapa tahu salah satu di antara mereka adalah penjelmaan Nabi Khidir."

Dan Mas Koja saat itu tercerahkan!

Ya, siapa tahu orang yang anda temui entah siapapun dia dan berprofesi sebagai apa, bisa jadi adalah guru yang dikirim untuk anda? Bisa jadi dia adalah Nabi Khidir untuk anda! Menghadapi Nabi Khidir yang datang dalam waktu yang tidak kita ketahui dan dalam wujud yang tidak bisa kita ramalkan, nasehat dari guru Sufi Mas Koja tadi adalah sebuah langkah yang tepat. Dalam langkah tersebut mengandung pesan untuk meninggalkan ego kita.

Latihan Hari Kedua Puluh Empat

Dalam satu hari ini, anda juga akan bertemu dengan Nabi Khidir. Namun karena dia tidak bisa kita ramalkan kedatangannya, maka anda mungkin saja menemukannya pada salah satu wujud orang yang anda temui hari ini.

- Tanggalkan ego anda, hormatlah kepada siapapun yang anda temui dan anggaplah ia sebagai guru anda. Dalam hal ini anda benar-benar menghormati dengan menundukkan ego anda dan membuka seluruh kesadaran anda untuk tetap ber-orientasi ke dalam.

- Ketika bertemu dengan siapa saja tersebut, ucapkanlah dalam hati, "Aku menghormatimu guru, aku siap menerima pelajaran darimu."

- Ucapkanlah kalimat itu dalam hati setiap anda bertemu seseorang, entah itu tukang sapu, pengemis, rekan kerja, atasan, atau pembantu kita.

- Tetaplah fokus kepada kesadaran di dalam diri, dan anda akan melihat bahwa pelajaran-pelajaran kehidupan yang sebelumnya tidak pernah anda lihat, saat itu akan bisa anda lihat. Dengan kalimat ini: "Aku menghormatimu guru, aku siap menerima pelajaran darimu" anda akan terbuka akan sebuah pelajaran yang disampaikan oleh Tuhan lewat sebuah peristiwa.

Apa kaitannya dengan Inner Peace? Anda akan langsung masuk pada Inner Peace ketika anda meletakkan ego dan anda menyadari bahwa jiwa di depan anda adalah jiwa yang mulia, siapapun itu adanya.

Hari ke 25

## Bukan Untuk Diri Sendiri

Diposkan pada 01 April 2016



"Tuhan memberikan kita dua tangan bukan untuk memukul orang lain, namun untuk menghapus air mata mereka."

Ibarat sebuah mobil, menyadari bahwa kesadaran kita bisa mengalir keluar dan ke dalam adalah seperti menjalankan mobil tersebut. Mobil kita rawat, kita cek secara berkala, kita lihat kondisinya termasuk oli dan aki, kemudian kita bersihkan agar terlihat rapi di jalan. Selanjutnya pengemudinya tetaplah kita! Yang mengarahkan dan menyetir mobil tersebut adalah kita.

Sekali lagi, ini adalah mengambil jarak antara yang disaksikan dan yang menyaksikan, antara peristiwa dan yang mengalami peristiwa, antara diri kita dan tindakan kita, antara sang pengamat dan yang diamati.

Bila kita tetap mengambil jarak dengan pikiran, pikiran tetap kita biarkan terbuka dan keadaan di dalam kita tetap jernih dan damai. Rasa suka dan tidak suka akan dengan mudah menjadi permainan kita. Kita dapat menikmati hal-hal yang kita sukai, dan kita dapat menikmati hal-hal yang dulunya tidak kita sukai namun itu ternyata bermamfaat bagi lingkungan.

Kita dapat melemparkan ide kita ke orang lain atau ke ruang publik dan membiarkan semua orang menginjak-injaknya sementara kita menyaksikannya tanpa melibatkan diri. Bila ide tersebut rusak, maka kita dapat membuangnya, namun bila ide tersebut masih utuh, maka kita bisa menyimpannya.

"Pada akhirnya, ketika kita berhenti mengidentifikasi diri kita dengan ego, kita tidak lagi memandang hidup dari segi kebutuhan dan perangkap kita sendiri. Kita melihat hidup secara utuh."

Kita semua telah ditipu oleh ego yang menggunakan kesan dari pikiran. Moto seperti, "Jadilah nomor satu" menjadi moto ampuh bagi sang ego. Ego akan berteriak:

- 'Bagaimana caranya supaya aku untung besar?'
- 'Bagaimana caranya supaya aku dapat memanipulasi orang itu untuk keuntunganku?'
- 'Bagaimana aku dapat mengambil sebanyak mungkin dengan memberi sesedikit mungkin?'

Latihan Hari kedua Puluh Lima

Latihan hari ini adalah sebuah renungan atas pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apakah saya akan makan sesuatu yang menarik selera saya, atau yang menyehatkan saya?
- Apakah saya akan menghabiskan waktu untuk pekerjaan yang saya sukai, atau pekerjaan yang bermamfaat bagi orang banyak?
- Apakah saya akan menjauhi orang hanya karena mereka berbeda pikiran dengan saya, atau saya akan mencoba untuk hidup harmoni?
- Apakah saya akan melakukan rencana karir saya karena ketenaran dan pengikut yang banyak, atau saya akan lakukan untuk menghapus air mata banyak orang dan menolong orang banyak?

Apabila kita sudah menyadari bahwa kesempurnaan kita terletak kepada memberi sumbangan sebesar mungkin terhadap orang di sekitar kita, masyarakat, negara dan juga dunia, maka kejernihan dan kedamaian dapat melahirkan surga di sini dan saat ini.

Hari ke 26

## Menyadari Bagian Terdalam

Diposkan pada 09 April 2016



Semua proses kelahiran memerlukan waktu persiapan. Perlu hari-hari, bahkan bulan-bulan untuk tumbuh dari proses yang sederhana menjadi kompleks. Dari proses tersebut kadang harus ada yang dibuang untuk digantikan yang baru sebagai keadaan yang dinamakan 'kedewasaan'.

Apapun alasannya, sebuah pemahaman juga memerlukan proses panjang yang terkait dengan perkembangan jiwa masing-masing. Ada yang hidup pada saat ini, namun telah berhasil masuk ke dalam loncatan pemahaman ribuan tahun ke depan, sehingga ketika ia kembali pada saat ini dan bicara dengan bahasa ribuan tahun ke depan, ia tidak akan dipahami oleh jaman saat ini. Atau malah dianggap gila dan tidak masuk akal.

Masuk ke dalam Inner Peace, adalah masuk ke dalam lorong waktu yang berisi pengetahuan tak terbatas. Setiap kita masuk makin dalam, kita akan meloncat ke dalam masa yang setara dengan 1000 bulan ( baca artikel ke 22 ). Ketika anda berhasil masuk kesana, saat kembali anda harus menjadi seperti burung yang mencari raja burung, yaitu menyebarkan rumors (baca artikel ke 10).

Setelah latihan-latihan pengikisan ego selama hari 1 sampai hari ke 20, apakah ketika ada masalah, ada bentakan ego, tidak bolehkah kita marah? Tidak bolehkah kita bergejolak? Apakah tolok ukur kedamaian ketika tidak ada marah, ketika tidak ada gelisah, ketika tidak ada cemas?

Masuk ke dalam Inner Peace, adalah sebuah kondisi terjaga, atau kondisi sadar. Yaitu kondisi yang menyadari betul bahwa ada jarak antara apa yang disaksikan dengan yang menyaksikan.

Kondisi tersebut bukan terbebas dari marah, dari cemas, dari gelisah. Namun kondisi yang cepat menyadari bahwa pikiran sedang marah, bukan jiwa yang marah. Kondisi yang sedang menyadari bahwa pikiran sedang cemas, bukan jiwa yang cemas. Kondisi yang menyadari bahwa pikiran sedang gelisah, bukan jiwa yang gelisah.

Dalam kedamaian, seseorang bisa saja marah, namun tidak hanyut dalam kemarahan. Ia bisa saja cemas, namun tidak hanyut dalam kecemasan. Ia bisa saja gelisah, namun tidak hanyut dalam kegelisahan.

"Dengan sangat cepat, seseorang yang Jernih dan Damai akan dapat mengendalikan dirinya dari situasi yang menyebabkan pikiran marah, cemas, gelisah, kembali kepada jiwa yang tenang."

Bahkan dalam kondisi tersebut, ia dapat menyaksikan sendiri bahwa pikirannya sedang marah, kemudian ia dapat berdialog, "Kamu memilih tetap marah dan hanya memuaskan ego kamu sendiri? Atau memilih damai sehingga bisa berguna dalam mengambil keputusan?"

Apabila ini adalah proses mengandung untuk melahirkan, hari ke 26 adalah hari-hari hamil tua. Kita tinggal menunggu hari untuk lahir. Dan saat-saat menunggu sebuah kelahiran adalah saat yang menegangkan.

Kita tetap selalu ingat bahwa tarikan-tarikan kepada kesadaran rendah seperti menang sendiri, untung sendiri, puas sendiri, dan sederet kesadaran hewan adalah tarikan yang sangat kuat yang datang setiap detik kepada pikiran. Untuk itu selalu ingat akan Tujuan besar sang jiwa adalah sebuah vitamin yang dapat menyegarkan.

#### Latihan Hari Kedua Puluh Enam

Saat ini marilah kita ulangi pertanyaan yang pernah kita ungkap pada hari ke 4. Apakah ada jawaban yang berbeda pada hari ke 4 dan hari ke 26 sekarang ini?

Renungkan sejenak 3 pertanyaan ini dan jawablah dalam pemahaman anda sekarang:

- Apa yang anda butuhkan dalam hidup anda sekarang?
- Apa yang anda lakukan sudah mengarah kepada tujuan anda?
- Apakah lingkungan anda mendukung kepada tujuan anda tersebut?

Apakah anda merasakan kejernihan anda dalam melihat efek dari pertanyaan tersebut? Tentunya setelah anda melewati pengikisan ego selama 22 hari, dari hari ke 4 sampai saat ini hari ke 26

Hari ke 27

## Tarian Kehidupan

Diposkan pada 09 April 2016



Keinginan? Pikiran adalah pabrik yang memproduksi keinginan sehingga pikiran tidak akan bertahan lama dengan keadaan tanpa pikiran. Kita semua telah dikondisikan bahwa dengan memenuhi keinginan, kita akan mendapatkan kepuasan. 'Menjadi yang terbaik', 'menjadi nomor satu', 'menjadi berada di atas', adalah iklan-iklan yang menyebabkan pikiran terbius untuk mengipasi ego.

"Keinginan berada di dalam pikiran. Seseorang yang dapat mengendalikan pikirannya dan masuk dalam kondisi jernih dan damai, artinya ia dapat menempatkan panca indera sebagai pelayan setia."

Hari ke 27 ini semakin menjadikan kita dapat mengendalikan pikiran. Ingat mengendalikan pikiran dan bukan memperkuatnya! Dalam cerita Sufi diceritakan seorang murid yang bertanya kepada gurunya, "Guru, apakah engkau tidak mempunyai keinginan?" Sang guru menjawab, "Saya adalah orang yang mempunyai keinginan besar. Keinginan saya adalah mengecilkan diri saya menjadi NOL."

Dalam bahasa yang lain, sang Guru ingin mengatakan bahwa ia ingin menghilangkan semua keinginan yang mementingkan dirinya sendiri, yang memuaskan dirinya sendiri.

Dari sisi lain cerita Sufi yang juga menarik adalah: Seorang murid yang telah mencapai kondisi pribadi yang diberikan 'mantra' oleh gurunya, suatu malam diajarkan secara khusus mantra ampuh tersebut. Sang guru berpesan dengan sangat hati-hati, "Ingat nak, mantra ini jangan sampai didengarkan kepada orang lain."

"Apa dampaknya bagiku Guru apabila mantra ini terdengar oleh orang lain?"

"Orang yang mendengarkan akan mencapai kebahagiaan sejati, sedangkan kamu akan mengalami musibah dan rintangan seumur hidup."

"Terima kasih Guru."

Seminggu kemudian setelah sang murid mendapatkan mantra ampuh dari gurunya, ia mengumpulkan masyarakat desanya di alun-alun.

"Kalian aku kumpulkan di sini, karena kalian semua masyarakat desaku sudah waktunya mendapatkan kebahagiaan sejati. Dengarkanlah mantraku dan ucapkanlah!"

Murid tersebut akhirnya dipanggil oleh gurunya karena melanggar pantangan yang diberikan. Hari ini sang Guru dengan marahnya bertanya pada muridnya, "Mengapa engkau langgar pantangan itu? Bukankah engkau tahu resikonya?"

"Ya Guru, saya tahu resikonya. Dan saya rela mengorbankan satu diri saya untuk kebahagiaan masyarakat desa saya."

Sang Guru bangga mendengar jawaban muridnya dan kemudian memeluknya.

Bila kita sebagai manusia yang hidup dalam pekerjaan dan tindakan dipenuhi oleh keinginan-keinginan egoistis diri sendiri, maka kita tidak memberikan kesempatan bagi Tuhan untuk mengisi diri kita. Tempat di dalam diri kita telah penuh oleh keinginan.

Namun bila sedikit demi sedikit kita melakukan tindakan untuk mengikis ego seperti yang telah kita lakukan dari hari pertama sampai hari ini, maka lambat laun inilah yang dikatakan ego akan mati, atau diri kita yang lama mati dan akan lahir diri kita yang baru.

Dalam tradisi Zen, dikatakan bahwa kita hanya mempunyai satu musuh dan satu teman dalam hidup.

Musuh itu adalah keinginan, dan teman itu adalah keinginan.

Keinginan menjadi musuh apabila ia dipenuhi oleh ego untuk mengalahkan orang-orang di sekitar kita demi pencapaian dan kepuasan pribadi. Keinginan menjadi teman apabila ia dipenuhi oleh perhatian untuk memajukan orang-orang di sekitar demi kemajuan dan kelangsungan kehidupan yang damai.

Hari ke 27 ini adalah hari dimana kita mengosongkan diri dan mengisi dengan nada-nada indah kehidupan. Apakah hal-hal yang saya lakukan selama ini hanya untuk diri saya sendiri, nama besar saya, gengsi saya, keuntungan saya, kekayaan saya, atau juga kepuasan saya sendiri?

Di tepi sebuah sungai, terlihat seorang pemain suling yang sangat asyik memainkan sulingnya tanpa henti. Seseorang yang melewati tempat tersebut memperhatikan bahwa pemain suling terlihat tidak melepaskan sulingnya dari bibirnya.

Orang yang lewat tersebut kemudian menghampiri dan memandangi pemain suling tersebut.

"Aku iri dengan suling tersebut. Ia dapat mengeluarkan nada-nada indah sehingga kamu terlihat tidak mau melepaskan bibirmu darinya," sapa orang yang lewat tersebut.

Pemain suling berhenti sejenak dan memperlihatkan serulingnya kepada orang tersebut.

"Lihat seruling ini kosong, dalamnya kosong. Untuk itulah kenapa ia dapat mengeluarkan nada yang indah."

### Latihan Hari Kedua Puluh Tujuh

Nada-nada kehidupan ini berbunyi sangat indah dan siap diisikan ke dalam diri anda. Sudah berapa lama anda tidak menari? Sudah berapa lama anda tidak menggoyangkan tubuh anda ketika mendengar musik?

- Cari ruangan yang sepi dan tidak terlihat oleh orang lain.

- Pilihlah musik dengan bit yang ceria dimana anda suka mendengarnya dan anda rasa itu adalah iringan musik yang pas untuk menari.

- Ingat bahwa menari kali ini berbeda dengan menari sebelumnya. Apabila sebelumnya anda menari hanya karena anda suka mendengar musik, maka kali ini tarian anda adalah tarian Illahi. Anda sudah berlatih mengikis ego dan saat ini anda mempersembahkan tarian indah anda kepada kehidupan.
- Putar musik dan pejamkan mata anda.
- Mulailah dengan rileks.
- Anda menari dengan mata tertutup mengikuti seluruh irama musik yang anda putar.
- Anda mengalir dalam seluruh gerakan tubuh anda yang bergerak sendiri dituntun oleh musik.
- Saat berhenti ketika musik telah habis, akhiri dengan menarik nafas panjang dan membuang nafas secara pelan.
- Rileks dan buka mata anda.

Note: Seluruh proses dalam tarian dilakukan dengan mata tertutup dan mengalir mengikuti musik anda. Yang bermain adalah rasa anda, bukan logika menari anda.

Hari ke 28

## Mati dalam Hidup

Diposkan pada 09 April 2016



"Guru, bisa kau jelaskan bagaimana kematian itu datang?"

Sang Guru berpikir sejenak dan merenung bagaimana caranya memberitahu kepada muridnya tentang sesuatu yang belum dialaminya.

"Duduklah di kursi itu," kata sang Guru.

Kemudian murid tersebut duduk di sebuah kursi di hadapan gurunya.

"Pegang erat-erat kursi tersebut seolah-olah kamu tidak mau melepaskan kursi itu, dan aku akan menarikmu lepas dari kursi itu."

Murid itu berpegang sangat erat pada sandaran kursi sementara sang Guru menarik kaki muridnya untuk lepas dari kursi.

"Pegang semakin erat dan aku akan semakin keras menarikmu!" kata sang Guru.

"Aduuhhh sakit Guru, tanganku sakit!"

Sang Guru menghentikan tarikannya dan memberikan perintah yang baru kepada muridnya, "Sekarang aku akan menarikmu lagi tapi jangan pegang apapun juga dari kursi tersebut."

Pada situasi kedua dimana murid tidak berpegang apapun dari kursi, maka sang Guru dengan sangat mudah menarik muridnya menjauh dari kursi.

"Apakah ada yang sakit untuk kondisi kedua ini? Dimana kamu tidak berpegang apapun juga?"

"Tidak ada Guru, tangan saya tidak sakit dengan tarikan Guru."

"Itulah kematian muridku. Kursi itu ibarat tubuhmu, dan badanmu yang aku tarik tadi adalah rohmu. Ketika kamu melekat di kursi dan tidak mau melepaskan kursi, akan terasa sakit bukan?"

"Ya, aku memahami dan menyadari itu Guru. Satu pertanyaan lagi Guru."

"Apa itu?"

"Bagaimana supaya aku tidak merasa terikat dengan kursi tadi?"

"Sadari bahwa semua yang ada di sekelilingmu itu bukan punyamu. Bahkan kamu tidak mempunyai apa-apa di sini. Dengan begitu, kamu akan tenang kembali karena ketidakpunyaanmu itu."

"Sembah sujudku untuk-Mu Guru!"

Latihan Hari Kedua Puluh Delapan

Sediakan waktu yang agak longgar sehingga anda dapat berlatih hari ini dengan sangat santai.

Latihan anda lakukan sambil tiduran.

- Silahkan berbaring dan tutup mata.
- Tarik nafas anda pelan dan keluarkan nafas pelan.
- Setelah anda benar-benar rileks, sambil terus berbaring dan tutup mata anda.
- Bayangkan bahwa saat ini anda dalam proses dikuburkan dalam kematian anda.
- Anda dibungkus kain kafan dan sudah ditaruh di beranda.
- Lihatlah sekeliling anda. Orang-orang yang siap melepas kematian anda.
- Lihatlah bahwa banyak orang dekat anda menangis karena kematian anda. Mereka bersedih karena anda meninggal.
- Lihatlah detail orang-orang dekat tersebut. Mungkin ia bapak dan ibu anda, mungkin suami atau istri anda, mungkin anak anda, mungkin kakak dan adik anda, sepupu anda, teman dekat anda.
- Perhatikan mereka satu per satu. Bila mereka menangis karena kematian anda, maka kira-kira apa yang akan mereka ucapkan terakhir sebagai pesan pribadi kepada anda?
- Perhatikan setiap pesan tersebut dan renungkanlah apa arti pesan-pesan itu untuk anda.
- Lakukan seluruh latihan ini dengan santai dan tidak tergesa-gesa.
- Setelah selesai, rileks dulu, tarik nafas dan buang nafas dengan pelan. Baru setelah beberapa saat buka kembali mata anda.

Hari ke 29

## Berjalan ke Dalam

Diposkan pada 09 April 2016



Ketika roda kehidupan ini berputar dan manusia mulai beradaptasi dengan kegiatan-kegiatan di bumi, kemudian ia mempunyai masalah, lalu menyelesaikannya, dan kemudian seterusnya. Ia bekerja keras, mengumpulkan uang dan pergi untuk rileksasi pada masa liburannya. Bekerja keras setahun dan akhirnya mencari sesuatu yang rileks. Seolah-olah uang dari hasil kerja setahun itu hanya untuk mencari satu waktu yang dapat membuat ia terlepas dari semua beban kehidupan dan sangat menikmatinya. Atau ketika manusia memisahkan diri dari segala macam kesibukan dan rutinitasnya, ia memejamkan mata, masuk dalam doa dan beribadah. Tentunya ada sisi lain yang dirindukan.

"Kita hanya bisa merindukan sesuatu yang pernah menjadi bagian dari diri kita."

Atau sederhananya adalah pikiran dapat mengingat entah itu hal yang dirindukan atau dia benci, karena sesuatu tersebut ada di dalam memori pikirannya. Demikian juga dengan kerinduan manusia. Ia ada di dalam memori. Artinya ia pernah menjadi bagian dari kehidupan kita, entah pada masa kapan.

Tidak ada satu orang pun yang tidak menginginkan kedamaian dalam hidupnya. Siapapun dia akan mencari kedamaian walaupun kadang ia menggunakan jalan yang tidak tepat. Kedamaian dicari di luar dirinya, ia kadang mencari di tempat sepi, kadang di pemakaman bekas wali, kadang di atas gunung, atau kadang di pinggir sungai.

Atau kadang ia mencari di kesibukan pekerjaannya. Semakin ia sibuk, ia kira kedamaian ada di situ.

Kadang juga di gengsi jabatan, kadang di ketenaran, kadang di banyaknya pengikut itu sendiri.

Kedamaian itu begitu sederhana, dan karena sangat sederhana maka ia kadang tidak terlihat walau sebenarnya ia telah ada sangat dekat dengan kita. Hijab dari pemuasan intelektualitas kita selalu menjauhkan kedamaian dari tempat asalnya.

Sebuah cerita Sufi yang sangat saya sukai:

Seorang anak yang beranjak dewasa dan mulai mencari ilmu, pada suatu hari minta ijin kepada ibunya untuk mencari seorang guru yang dapat menunjukkan tentang kedamaian.

"Ibu, ijinkanlah aku mengembara mencari guru kedamaian."

"Silahkan anakku, ibu merestuimu."

Anak tersebut dengan berbekal pakaian dan makanan secukupnya pergi ke arah timur seperti kata orang-orang pada umumnya. Ia semakin berjalan jauh dan menghabiskan waktunya untuk bertemu dengan guru kedamaian tersebut.

Hingga berbulan-bulan perjalanannya, ia belum menemukan tempat sang guru kedamaian. Anak tersebut karena lelah, duduk di bawah pohon dan kembali mencari tahu sebenarnya, ada di mana guru kedamaian tersebut.

"Mau ke mana wahai anak muda?" Tanya seseorang pada anak tersebut.

"Saya berjalan mencari guru kedamaian. Apakah bapak bisa tunjukkan tempatnya, atau ciri-ciri orang tersebut sehingga saya bisa menemuinya?"

"Ya, guru kedamaian adalah orang yang kau temui dengan memakai handuk di lehernya dan sandal yang dipakai terbalik."

Dengan semangat akhirnya anak muda tersebut melanjutkan perjalanan mencari guru kedamaian. Setiap orang yang ditemui di pusat-pusat perenungan diri diperhatikan apakah ada yang mempunyai ciri-ciri seperti yang diceritakan tersebut?

Karena ia telah berjalan cukup lama dan belum menemukan guru kedamaian juga, akhirnya anak muda tersebut memutuskan untuk pulang dengan putus asa. Ia kemudian berbalik arah dan kembali menuju rumahnya.

Sampai di depan rumah, ia mengetok pintu dan menyapa ibunya.

"Ibu, anakmu pulang! Maafkan aku ibu kalau aku tidak menemukan apa yang aku cari!"

Ibunya yang sedang mandi mendengar suara anaknya yang telah lama tidak pulang segera bergegas keluar dari kamar mandi. Ia tarik handuk yang ada dan tergesa-gesa memakai sandal.

"Anakku, engkau pulang nak, ibu rindu padamu. Mari peluk ibu!"

Melihat ibunya yang tergesa-gesa menyambutnya tersebut dan baru keluar dari kamar mandi, sang anak terkejut dengan apa yang dilihatnya.

Sang ibu menyambutnya dengan mengalungkan handuk dilehernya dan memakai sandal terbalik karena tergesa-gesa.

Saat itu juga sang anak mencium kaki sang ibu, "Maafkan aku ibu, maafkan aku. Selama ini aku berjalan ke luar sangat jauh. Aku mencari guru kedamaian itu sangat jauh. Ternyata ia ada di hadapanku bahkan semenjak aku lahir. Engkau selalu ada di dekatku wahai guru kedamaian, namun aku selama ini tidak menyadari kehadiranmu."

Latihan Hari Kedua Puluh Sembilan

Duduk santai dan tenang, tutup mata anda.

Kemudian dalam keadaan mata tertutup dan tenang, ingat kembali semua kegiatan anda pada hari ini.

Dari seluruh kegiatan anda tersebut, mana yang membuat anda senang dan mana yang membuat anda sedih, kecewa, marah, sebel, atau tidak enak hati?

- Lalu, kegiatan yang membuat anda senang, apa alasannya?

- Kegiatan yang membuat anda sedih, kecewa, marah, sebel, apa alasannya? Sekarang mulai anda bedakan antara senang dan bahagia.

Apapun yang membuat anda senang, pasti ada alasannya. Jadi ketika hati anda berbunga-bunga dan anda menemukan alasan, maka itu adalah senang, suka.

Sekarang lihat kembali kegiatan-kegiatan tersebut. Bila anda telah mengikuti latihan sampai hari ke 28, maka ada rasa luapan yang tak bisa disebutkan dan tanpa ada alasan, itulah bahagia. Sebuah rasa meluap melebihi senang yang tanpa alasan.

Bila anda menemukan itu tanpa alasan, saat ini gunakan rasa tersebut untuk mengingat kembali kegiatan yang membuat anda senang dan juga yang membuat anda sedih.

Dengan latihan ini maka anda dapat memahami bahwa baik itu senang maupun sedih, maka diri kita tetap bahagia.

Hari ke 30

## Merayakan Kehidupan

Diposkan pada 09 April 2016



Merayakan adalah menikmati.

Menikmati adalah menerima tanpa penolakan.

Menerima tanpa penolakan adalah mengikuti irama kehidupan.

"Merayakan adalah mengikuti irama kehidupan."

Setiap Nabi, setiap utusan, setiap avatar, setiap guru, bisa dilihat dari foto, dari patung, dari gambaran dirinya baik itu secara sifat maupun tindakan, adalah orang-orang yang ceria penuh senyum. Mereka bukan gambaran tukang marah dengan muka cemberut, mereka adalah pribadi-pribadi penuh ceria.

Akses kepada Inner Peace bukanlah melahirkan manusia-manusia dengan muka berkerut dan sangat serius dalam kehidupan. Bukan pula melahirkan manusia-manusia yang tidak bisa bercanda dan gampang tersinggung.

"Pribadi yang mengakses Inner Peace adalah pribadi yang dapat merayakan kehidupannya setiap saat."

Kedamaian dalam dirinya dan kejernihan dalam pikirannya mampu melihat bahwa setiap fragment dalam kehidupan adalah sarana untuk membuat sebuah perayaan. Dengan keadaan seperti itu, artinya dia telah

mengakses sebuah kekuatan tanpa batas yang dapat menyelesaikan segala macam persoalan dan hambatan dalam hidupnya.

Hari terakhir ini, dan juga merupakan refleksi pamungkas kita adalah, "Apakah anda sudah menjadikan setiap hari anda adalah perayaan kehidupan anda?"

Saat ini adalah saat yang benar-benar bisa anda rasakan dalam kehidupan. Masa lalu sudah lewat, sedangkan masa depan belum terjadi. Yang ada dan bisa kita sentuh adalah hari ini. Yang bisa kita beri warna adalah hari ini, yang bisa kita berikan nada-nada indah adalah hari ini.

Hari ini adalah hasil dari masa lalu, dan hari ini adalah hari yang dapat menentukan masa depan.

Merayakan hari ini setiap saat, pada setiap fragment kehidupan adalah membuat terang bagi masa depan.

Merayakan hari ini adalah menyadari bahwa kehidupan mempunyai banyak sisi, dan setiap sisi kehidupan adalah hasil dari 'map' atau peta pikiran masing-masing manusia yang memandangnya.

Apapun yang anda pandang cocok atau tidak cocok untuk sesuatu hal, ataupun anda pikir itu adalah hal yang bagus atau tidak bagus untuk anda, hal tersebut adalah hasil dari peta pikiran anda sendiri. Dan merasakan kedamaian yang bersemayam adalah menyadari bahwa satu hal yang kita pandang hanyalah satu sisi saja dari kemungkinan-kemungkinan beribu macam sisi yang tidak kita ketahui alasannya.

Ketika kita mengatakan, "Saya tidak setuju dengan anda" atau "Ini tidak baik menurut saya" atau "

Yang baik adalah seperti ini."

Semua itu adalah hanya satu sisi dari peta pikiran kita sendiri, dimana sekali lagi bahwa kita tidak akan pernah tahu dari kemungkinan sisi-sisi yang lain.

Perayaan kehidupan bukanlah dipenuhi oleh hal-hal yang anda setuju atau tidak anda setuju. Perayaan kehidupan adalah menyadari bahwa semua hal yang ada di hadapan kita mempunyai alasan tersendiri untuk hadir.

Ketika saya mau memperbaiki sesuatu yang saya pandang tidak baik, saya segera sadar, "Oh saya memandang hal yang saya anggap lebih baik itu adalah menurut saya, sesuai dengan peta pikiran saya. Belum tentu saya memahami sisi-sisi lain mengapa sesuatu di depan saya ini terlihat tidak baik menurut pikiran saya. Mungkin saja, dan sangat mungkin sekali bahwa mereka atas dasar peta pikiran mereka akan menganggap bahwa yang saya kerjakan tidak lebih baik dari mereka."

Perayaan kehidupan bukanlah soal-soal memaksakan peta pikiran yang satu kepada peta pikiran yang lain. Kalau seperti itu, hidup akan menjadi sangat serius sekali sehingga urat-urat kening anda akan terlihat berkerut setiap detik dan senyuman anda akan tenggelam dengan pikiran logis yang selalu menilai atas dasar peta pikiran sendiri.

Perayaan kehidupan anda setiap saat adalah aliran nada dalam harmoni yang tercipta menjadi keindahan tak terhingga. Sekali lagi itu akan tercipta apabila tanpa penilaian.

Pertanyaan ini saya ulang: "Apakah anda sudah menjadikan setiap hari anda adalah perayaan kehidupan anda?" Ataukah hari anda hanya anda isi untuk menilai atas dasar baik dan buruk, benar dan salah dari pikiran anda sendiri?

"Ketika saat ini anda menatap cermin dan melihat raut muka anda sendiri, lihatlah! Apakah ada senyuman di sana? Apakah kerutan kening anda sangat terlihat? Apakah mata anda memancarkan kesejukan atau melempar penilaian atas orang lain?"

Sekarang, saat ini, marilah kita jadikan hari-hari kita menjadi perayaan kehidupan!

### Latihan Hari Ketiga Puluh

Setelah anda melalui semua latihan yang ada, maka saatnya anda berlatih dengan musik.

Siapkan musik dance yang anda suka. Bisa dengan musik Barat, atau musik Indonesia. Intinya adalah musik yang dapat membuat anda menari-nari.

- Berdiri rileks dan tutup mata anda.
- Bayangkan bahwa anda adalah seorang penari dance yang akan mempersembahkan tarian dance kepada kehidupan.
- Putar musik anda.
- Marilah berdansa, menari mengikuti musik anda.
- Menari sampai anda terlena dengan tarian anda.
- Anda menari sambil tutup mata agar anda benar-benar menikmati tarian anda.
- Lakukan latihan ini senyaman anda dengan durasi masing-masing.

## Pesan Penutup

Diposkan pada 09 April 2016



Kita telah menyelesaikan perjalanan selama 30 hari. Dalam hari-hari yang telah kita lalui, kita menyadari bahwa persoalan hidup hanya ada di permukaan pikiran. Artinya bahwa sesuatu hal yang hadir dalam kehidupan yang menjadi masalah adalah bagaimana reaksi kita terhadap hal yang hadir tersebut, bukan sesuatu yang hadir itu sendiri.

Contohnya adalah kematian.

Kematian adalah sebuah peristiwa yang sama bagi setiap makhluk, dan kematian bukan merupakan sebuah masalah. Yang menjadi masalah bagi diri kita adalah reaksi kita terhadap kematian tersebut.

Ketika kita mulai membereskan hal-hal di dalam diri sendiri, maka masalah-masalah di luar akan otomatis terselesaikan. Selama ini yang menjadi fokus kebanyakan orang adalah sesuatu yang di luar diri. Kita sibuk mengurus masalah di luar diri kita dan kita lupa menyelesaikan masalah yang ada di dalam diri sendiri. Berdamai dengan diri, jujur terhadap diri sendiri, berani melihat apa adanya tentang diri sendiri adalah beberapa hal dari tiga puluh teknik yang telah kita salami bersama selama tiga puluh hari ini.

Akhirnya saya memang tidak memberikan solusi atas masalah-masalah anda, karena memang tidak ada satu orang di luar anda yang dapat memberikan solusi atas masalah anda. Masalah anda hadir karena pantulan dari dalam diri anda. Saya hanya memberikan jalan sehingga anda bisa berdamai dengan diri sendiri, memaafkan diri sendiri, menjadi jernih, dan dapat menemukan solusi atas masalah anda yang sesungguhnya ada di dalam diri anda sendiri.

Semoga artikel-artikel CARA DAHSYAT BERDAMAI DENGAN PIKIRANMU ini dapat menjadi teman perjalanan anda dalam berdamai dengan pikiran anda.